



**Dětské vozíky
a standery**

PORADNA

Důchody, dávky na dítě

V SAJDKÁŘE DO SVĚTA
Pobyty, cestování

č. 4/09

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZIČKU

**P. Šrámek
slaví**

VOZKA

Poštovní poukázka

Ročník XII.

Severomoravský magazín pro vozičkáře a jejich přátele

14. ledna 2010



P. Gehm: Sbohem dostihy, sbohem žvotu – str. 37

Christy Brown a jeho levá noha

Vítězství ducha nad hmotou není bonmot. Je to skutečný životní příběh spisovatele a malíře Christyho Browna.

Christy Brown se narodil do chudé katolické rodiny v irském Dublinu roku 1932 a jediné, co si přinesl na svět, byla mozková obrna způsobená komplikacemi při porodu. Byl jedním ze 13 přeživších dětí z celkového počtu 22. Nemohl mluvit, nemohl se hýbat. Lékaři mu předvídali jen ubohou budoucnost. Jedinou, ovšem minimálně ovladatelnou částí jeho těla byla levá noha. Do jejích prstů uchopil sedmiletý chlapec křídlo, aby dal svému okolí najevo, že v zubožené tělesné schránce se skrývá zdravý, normálně fungující mozek. S vynaložením obrovského, nadlidského úsilí a s velkou pomocí své obětavé matky se naučil abecedu, slabikovat, mluvit, psát nohou a nakonec i malovat. Volné chvíle trávil se svými sourozenci, kteří ho brali ven v kočárku a později na vozíku. Účastnil se zpočátku všech klukovských lotrovin, až nakonec raději trávil čas v ústraní s knihou.

Nadějný literát

Díky odborné péči začal Christy v dospělosti i poměrně dobře mluvit. Za tímto úspěchem stál pokrokový lékař Robert Collis, který po vzoru londýnských ústavů vybudoval podobné zařízení pro lidi trpící obrnou také v Dublinu. Christy byl dokonce jeho úplně prvním pacientem. Stali se z nich velcí přátelé na celý život a poutala je k sobě hlavně láska k literatuře. Dr. Collis byl i spisovatelem a Christyho seznámil s předními irskými autory té doby, jako byl např. Cecil Day-Lewis (shodou okolností otec herce Daniela Day-Lewise, který si později zahrál samotného Christyho ve filmu *Moje levá noha*), nebo Frank O'Connor. Doktor Collis zajistil svému nadanému pacientovi hodiny filozofie, historie a literatury. Christy byl



natolik houževnatým žákem, že se mu brzy podařilo napsat svou první knížku. Tužkou umístěnou mezi prsty na noze. Kromě své slavné autobiografie, která je považována za nejlepší irské dílo od dob Joyceova *Odyssea*, napsal také další romány – *Ve stínu léta* (1972), *Kde rostou divoké lilie* (1976), *Slibná kariéra* (vydáno posmrtně) a několik sbírek básní.

Celý článek na str. 27



Václav Smetana oceněn medailí Za zásluhy

Prezident Václav Klaus udělil na Pražském Hradě v den státního svátku vzniku Československa státní vyznamenání.

Medailí Za zásluhy byl poctěn také docent **MUDr. Václav Smetana, CSc.**, který je předním českým lékařem – ortopedem a který si vedle úspěšného působení ve svém vědním oboru získal uznání také jako organizátor sportu zdravotně postižených. Jako úspěšný hendikepovaný sportovec se podílel na založení Mezinárodního paralympijského výboru a paralympijského hnutí. Je nositelem mnoha čestných ocenění.

Celý článek na str. 31

PF 2010

Všem našim sponzorům,
příznivcům, dopisovatelům,
spolupracovníkům a čtenářům
děkujeme za přízeň
a přejeme úspěšný a šťastný
nový rok 2010

Váš magazín **VOZKA**



Ostravská Organizace Vozičkářů



OSTRAVSKÁ ORGANIZACE VOZÍČKÁŘŮ, o.s.

VÁS ZVE NA DEVÁTÝ

REPREZENTAČNÍ PLES

který se bude konat **13. března 2010 od 19 hodin** v bezbariérových prostorách
společenského sálu
Střední školy prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě

*Pokud se chcete alespoň na chvíli pobavit s přáteli a netrávit večery před
televizí v papučích, pak rozhodně neváhejte a přijďte si s námi zaplesat.
Nezapomeňte, že kdo žije život naplno, není chudý!*

Pro zájemce zajistíme přepravu naší speciální bezbariérovou dopravou ALDIO. Po území města
Ostravy za jednotnou cenu 50,- Kč za osobu (jedna jízda). Objednejte se prosím předem na tel.
čísle 596 786 353 (Po-Pá 9-13 hod.).

Parkování Vašich osobních vozidel je zajištěno na parkovišti v zadním traktu sportovního
areálu školy.

Pro hosty z daleka zajistíme ubytování v internátu školy tamtéž. Objednejte se prosím předem
na tel. čísle 596 786 353 (Po-Pá 9-13 hod.).

Vstupenky za jednotnou cenu 120,- Kč můžete zakoupit na místě.



VOZKA

Magazín
o životě a pro život
na vozíku

VOZKA na internetu, vzorové číslo:
www.vozickari-ostava.cz

VOZKA je adresně distribuován
do všech krajů ČR

Ještě neodebíráte Vozku?
Kontaktujte nás!

- **telefonicky:** 596 783 174 (redakce 1, 10–16 hod.), 596 786 353 (dispečink vydavatele – Ostravské organizace vozíčkářů)
- **e-mailem:** dzidopetr@volny.cz (redakce 1)

VOZKA hledá dopisovatele

Oslovujeme všechny lidi
s těžkým tělesným hendikepem
a organizace poskytující
služby těmto lidem

- jednotlivce mladé, starší i seniory
- rodiče, učitele, vedoucí
- v neziskových organizacích
- v místních samosprávách

VOZKA se zajímá o oblasti:

- vzdělávání a práce
- trávení volného času – společenské, sportovní, kulturní, zájmové
- bydlení, cestování, turistiky
- motorismu
- sociálních služeb, zdravotnictví

VOZKA se zajímá o Vaše
zkušenosti s hendikepem

- ve všech oblastech společenského i osobního života
- problémy, starosti, radosti
- rady, zkušenosti, nápady a inspirace

Kontaktujte redakci 2:

Redakce VOZKA,
Pavel Plohák, Dolní 87,
700 30 Ostrava 30,
mob. 737 238 933,
P.Plohak@seznam.cz

VOZKA

VLOŽENÁ PENĚŽNÍ POUKÁZKA



Je určena pro úhradu za rok 2010:

- **předplatného magazínu VOZKA**
- **členských příspěvků OOV (jen pro členy Ostravské organizace vozíčkářů)**
- **Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za roky minulé, můžete tak učinit rovněž touto poukázkou!**

- Účel platby vyznačte do rubriky „Zpráva pro adresáta“ za příslušný druh platby („VOZKA r...“, případně i „Přísp. OOV r...“) uvedením koncového dvojčíslí roku předplatného („10“ pro rok 2010, nebo „10, 09“ pro roky 2010 a 2009).

- Do stejné rubriky pod tyto údaje napište **Vaše telefonní číslo** (pro případ identifikace platby).

Pokud jste předplatné za r. 2010 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

Výše plateb:

• Předplatné magazínu VOZKA

Předplatné má sponzorský charakter a je proto stanovena jen minimální spodní hranice:

100,- Kč

Pro odběratele ze Slovenska (doporučujeme zaslat hotovost v obálce):

150,- Kč

• Členský příspěvek OOV (jen členové Ostravské org. vozíčkářů)

Předplatné má sponzorský charakter a je proto stanovena jen minimální spodní hranice

100,- Kč

Předplatitelům, kteří zasílají větší než minimální částky, upřímně děkujeme!

Platba bankovním převodem

Předplatné magazínu VOZKA a členské příspěvky Ostravské organizace vozíčkářů můžete uhradit bankovním převodem:

- **Číslo účtu:** 373704983/0300
- **Variabilní symbol:** vaše telefonní číslo
- **Specifický symbol:**
 - předplatné magazínu VOZKA: 201
 - členský příspěvek OOV (jen členové OOV): 101
- **Zpráva pro příjemce:** příjmení a jméno odběratele magazínu VOZKA.

VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku

Ostravská organizace vozíčkářů



Letem světem

Nová vyhláška o požadavcích na stavby pamatuje na lidi s hendikepem

Nová vyhláška o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace vstoupila v platnost 18. 11. 2009 (398/2009 Sb.). Požadavky na stavby a jejich části byly stanoveny tak, aby bylo zabezpečeno jejich užívání osobami s pohybovým, zrakovým, sluchovým a mentálním postižením, osobami pokročilého věku, těhotnými ženami, osobami doprovázejícími dítě v kočárku nebo dítě do tří let. Plné znění právního předpisu lze nalézt na stránkách Ministerstva vnitra ČR www.mvcr.cz.



Kampaň „Všichni ty schody (ne)vyjdem!“

I letos pořádala Diakonie ČCE v Litoměřicích společenský večer s aukcí uměleckých děl a výrobků klientů Diakonie. Tato akce je vyvrcholením kampaně „Všichni ty schody (ne)vyjdem!“ Akce se uskutečnila 27. listopadu v hotelu Koliba. Hosty večera byli mimo jiné herec na vozíku Jan Potměšil a fotograf Jiří Seman, rovněž „vozičkář“. Získané finanční prostředky budou použity také na bezbariérové řešení prostor Agentury podporovaného zaměstnávání v Litoměřicích v Teplické ulici.

Portál práce nově

Vybudovat místo, kde se bude střetávat komplexní nabídka s poptávkou z oblasti zaměstnávání lidí se zdravotním postižením – to bylo cílem projektu Konta BARIÉRY při vytváření nové podoby portálu Burza práce na adrese <http://burzaprace.kontobariery.cz>. Novinkou je sekce Poradna, která nabízí rady a tipy pro uchazeče při hledání zaměstnání. Také přibyla sekce Vzdělávání s informa-

cemi o aktuálně vypsaných kurzech IT, jazyků a dalších kurzech, konferencích, školeních, seminářích atd.

Půjčovna pomůcek na přechodnou dobu

Půjčovna Ligy vozičkářů v Brně nabízí základní kompenzační pomůcky pro osoby s tělesným či kombinovaným postižením. Pomůcky jsou určeny pro krátkodobou výpůjčku ve chvíli, kdy ještě nemáte k dispozici vlastní pomůcku či vaše pomůcka byla poškozena či zničena apod. V půjčovně si lze vypůjčit: mechanické vozíky, toaletní židle, chodítka, francouzské hole, zimní vak pro vozičkáře. Cena zapůjčení těchto pomůcek je 5 – 10 Kč za den, přičemž se pomůcky půjčují zhruba maximálně na 2 měsíce. V případě zájmu kontaktujte Ligu vozičkářů, tel.: 537 021 493, info@ligavozic.cz.

Otevřeno pro lidi s hendikepem

Občanské sdružení „Máme otevřeno“ podporuje prostřednictvím tranzitního programu dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením z Prahy a okolí při vstupu do běžného zaměstnání. Lidem s hendikepem je pomáháno se samotným výběrem (vyhledáváním inzerátů, psaním životopisů, či přípravou na pohovor), s následným zaučením v praxi, domluvou s nadřízeným a v celé řadě dalších situací. Klienti sdružení pracují např. v mateřské školce, reklamní agentuře, školní jídelně, špičkových hotelech apod. Další informace: 222 511 216, 775 700 468, tranzit@mameotevreno.cz, 775 702 302.

Automobilka zaměstnává i lidi s postižením

Odbory v kvasinském závodě Škody Auto stojí za skutečností, že se po devíti letech podařilo prosadit v továrně otevření chráněné dílny pro zaměstnance, které potkaly přechodné, případně i dlouhodobější zdravotní problémy a jen s obtížemi by zvládali běžné podnikové tempo a náročnost práce. V nové kvasinské chráněné dílně může pracovat až padesát zaměstnanců, kteří jsou po operacích, po úrazech nebo se ještě nemohou vrátit na bývalá pracoviště.

Vysokoškoláci se zdravotním postižením v drtivé menšině

Výzkum Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové ukázal, že v akademickém roce 2008/2009 studovalo na 23 vysokých školách celkem 523 studentů se zdravotním postižením, což je 0,2 % všech studujících, a to i když jsou na ně školy připraveny.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–6
ČERNÁ KRONIKA	6
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	7–8
VZDĚLÁVÁNÍ	9–14
ROZHOVOR	9–11, 35–36
ZAMĚSTNÁNÍ	13
NOVÉ KNIHY	14
DOPRAVA	15
ZDRAVOTECHNIKA	15–21
CIZÍ SLOVA	20
ZDRAVOTNICTVÍ	22–25
KULTURA	26–32
POEZIE Z VAŠEHO PERA	30
SPORT	32–39
POBYTY, CESTOVÁNÍ	40–52
VÁŠ PŘÍBĚH	52–56
PORADNA	57–61
BER-NEBER	62
MOTORISMUS	62–64
BYDLENÍ	65–69
VAŘÍME S VOZKOU	65
VOLNÝ ČAS	70–73
SOUTĚŽE	71
ERGOTERAPIE PRO RADOST	72
INZERCE	13, 74
PŘIHLÁŠKA K ODBĚRU VOZKY	74
TIRÁŽ	74

Přílohy

REKLAMNÍ PŘÍLOHA
VLOŽENÉ REKLAMNÍ LISTY
PENĚŽNÍ POUKÁZKA

Osobnosti

Popek Karel, * 2. 7. 1899, † 14. 2. 1971, český lékař, neurolog; profesor na univerzitě v Brně. Zakladatel dětské neurologie v Československu a všeobecné neurologie na Moravě. Významně se podílel na rozvoji péče o mentálně postiženou mládež. Hlavní díla: Všeobecná a speciální neurologie, Speciální neurologie, Vyšetřovací metody neurologické.

Z myšlenek moudrých

*Každému, kdo pro Tebe
něco znamená,
každým dnem připomíněj,
že máš ho rád.
Ať maličkostí
či velkým činem
náhle pak nemusí
zbyt Ti čas ani vyslovit,
jak strašně měl jsi ho rád...*

První bionickou ruku implantovali lékaři v Itálii

V Itálii byla 2. prosince představena bionická ruka, kterou tým italských expertů loni úspěšně poprvé implantoval. Pacient ruku ovládá přímo mozkiem prostřednictvím elektrod. Projekt je plodem spolupráce Vysoké školy svaté Anny v Pise a univerzity Campus Biomedico v Římě, informovala agentura ANSA.

Ruka, která má pět na sobě nezávislých prstů, je přímo ovládána nervovým systémem pacienta díky čtyřem elektrodám, které vyrobil německý Institut pro biolékařskou techniku (IBMT). Elektrody jsou umístěny na zápěstí a na předloktí. Pacient tak nejen dokáže rukou pohybovat, ale dokonce přijímá sensorické stimuly. Sedmadvacetiletý Pierpaolo Petruzi nyní umí sevřít pěst a ohnout prsty jako kleště a dokonce dokáže hýbat malíčkem. Prsty jsou vyrobeny z hliníku a mechanické části z oceli, povrch z uhlíkového vlákna. Bionická pomůcka váží dva kilogramy a byla Petruzimu implantována loni 20. listopadu. Při autonehodě totiž přišel o levou ruku až do poloviny předloktí.

Operaci, jíž předcházelo dlouhé období příprav, uskutečnil tým neurologů, ortopedů, neurochirurgů a bioinženýrů na univerzitě Campus Biomedico v Římě. Projekt nazvaný **LifeHand** je financován z fondů Evropské unie ve výši dvou milionů eur (52 milionů Kč) po dobu pěti let.

Od projektu bionické ruky až po její implantaci pacientovi uplynulo šest let. Vědci přiznávají, že je ještě mnoho problémů, které je třeba vyřešit, ale cesta byla nastoupena, napsal list Corriere della Sera. Vědci již plánují, že experiment zopakují s dalšími pacienty.

*Zdroj: ČTK, novinky.cz,
foto: Profimedia*



Nasbíralo se na modrý minibus

Bylo 4. září 2009 a pro **Modrý klíč** se toto datum stalo hodně významné. Ke svému vrcholu dospěla dvouapůlletá sbírková akce pod záštitou **Rotary Clubu Prague International**, která přesáhla hranice republiky i kontinentu. Do areálu **Modrého klíče** přijel modrý minibus, který dokáže přepravit 17 lidíček, dětí či dospělých osob s mentálním a kombinovaným postižením – žáků speciální školy a uživatelů sociálních služeb. Klíčky od něj převzala z rukou prezidenta Rotary Clubu Prague International Kraiga Klossona ředitelka **Modrého klíče Milana Remarová**. Hodnota autobusu se speciální úpravou pro osoby na vozíku přesahuje 2,2 milionu korun.

Škola **SPMP Modrý klíč** (dále jen **Modrý klíč**) je nezisková nestátní organizace poskytující sociální služby dětem i dospělým lidem s mentálním a kombinovaným postižením. Organizace byla vybudována na principech občanské společnosti z iniciativy rodičů dětí s těžkou formou mentálního a kombinovaného postižení, byla zřízena v roce 1991 na základě stanov **Sdružení pro pomoc mentálně postiženým** jako samostatný právní subjekt. **Modrý klíč** poskytuje zázemí komplexní péče pro 110 klientů. Sociální služby denního stacionáře, týdenního stacionáře a odlehčovací péče jsou uživatelům nabízeny v různých formách přízpůsobených druhu a hloubce jejich postižení i věku. Péče pracovníků **Modrého klíče** je vedena snahou maximálně přiblížit život lidí s postižením životu jejich vrstevníků. Dětem je umožněno vzdělávání na úrovni mateřské školy a základní školy speciální. Starší uživatelé služeb mohou každodenně docházet do zácvikových pracovišť, chráněných dílen nebo do autistického centra. A v **Modrém klíči** nezapomínají ani na rodiny a opatrovníky uživatelů služeb. V neposlední řadě se **Modrý klíč** zabývá novými terapeutickými metodami pomoci osobám se zdravotním postižením.

Každý zájemce může svou podporu vyjádřit například drobným darem prostřednictvím dárcovské SMS zprávy odesláním textu **DMS MODRYKLIC** na telefonní číslo 87777. Cena DMS je 30 Kč, **Modrý klíč** obdrží 27 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz a na www.modry-kluc.cz. O smysluplnosti využití těchto prostředků se pak můžete přesvědčit na Dnech otevřených dveří **Modrého klíče**, které se uskuteční o víkend 29. a 30. května 2010.

(bf)

Dopravní podnik města Brna poskytuje asistentenskou službu

V dopravních prostředcích brněnské MHD vám asistenti pomohou nejen při nastupování a vystupování, ale i při vyhledávání optimálního spoje, v neočekávaných situacích, kterými mohou být např. výluky v dopravě apod. DP asistenti zajišťují doprovod cestujícího z výchozí až do cílové zastávky včetně přestupování. **Služba je poskytována bezplatně** v pracovní dny od 6 do 18 h a je možno si ji objednat – s předstihem alespoň 24 hodin – v pracovní dny od 7 do 15 h na Novobranské ulici č. 18 u poslední pokladny nebo na telefonech **543 174 318, 723 980 676**, popř. lze využít e-mailovou adresu dispecink@brno.brailnet.cz.



Několik rad k bezpečnému cestování

- **Nespěchejte!**
Někdy je bezpečnější a pohodlnější v klidu počkat na další spoj.
- **Nastupujte pod dohledem řidiče!**
Pokud to jde, používejte přednostně dveře u řidičovy kabiny. Tam má o vašem nástupu nejlepší přehled.
- **Dejte o sobě vědět!**
Pokud se pohybujete pomaleji, dejte řidiči příjízdního vozidla znamení. Bude vašemu nástupu věnovat větší pozornost.
- **Včas se připravte na výstup!**
V případě potřeby použijte signalizaci stejnou, jako používá matka s kočárkem. Nestyďte se požádat spolucestujícího o zmáčknutí signalizačního tlačítka.
- **Mějte u sebe vždy platnou jízdenku, popř. průkaz ZTP.**

Více informací:

- [Http://www.dpmb.cz/asistent.asp](http://www.dpmb.cz/asistent.asp).
- Seznam bezbariérových zastávek: <http://www.dpmb.cz/inv.asp>.

(hk)



Invalida na vozíku zemřel na podchlazení

Poslední říjnový den dopoledne byl pod Pražským hradem nalezen mrtvý muž na invalidním vozíku. Muž byl mrtvý několik hodin, pravděpodobnou příčinou bylo podchlazení. Šlo o staršího muže, jehož totožnost zatím není známa.

„Pravděpodobnou příčinou bylo podchlazení, cizí zavaznění bylo předběžně vyloučeno,“ uvedl policejní mluvčí Tomáš Hulan. Na mrtvého na invalidním vozíku narazili strážníci Městské policie Praha při obchůzce v sobotu dopoledne na Hradčanském náměstí. Poté, co zjistili, že muž nejeví známky života, zavolali státní policii.

Zdroj: Novinky

Vozíčkář jel ke své vyvolené a málem zhyln

Asi sedmašedesátiletého důchodce z Německa stála letos v létě neopětovaná láska málem život. Ač připoután na vozíček, rozhodl se dojet za svou milovanou plných 200 kilometrů. Celou vzdálenost přitom překonal poháněním kol svého vozíku rukama. Jenže když se k milované dostavil, dala mu košem. Ze svého domova v Mindenu v Severním Porýní-Vestfálsku čtyři dny putoval koncem letošního srpna na vozíčku do Saska-Anhaltska, kde jeho milovaná žila.

Jenže po odmítnutí žádosti o ruku muž ztratil sílu na návrat zpět domů a svůj dopravní prostředek zaparkoval v poli s kukuřicí. Policii, která ho pak zachraňovala, se údajně svěřil, že nejprve neměl kvůli zhrzeným citům chuť na jídlo, ale po cestě mu došla energie. Nakonec se chtěl najíst alespoň kukuřice, ale když slezl z vozíku, stal se obětí vlastní pasti. Zpět už neměl sílu se vyšplhat. „Bohužel ani ta kukuřice, kterou chtěl jíst, nebyla jedlá. Byla určená k siláži,“ uvedl mluvčí Guido Koch z dolnosaské policejní stanice v Celle pro deník Der Spiegel. Poté, co se najedl, odmítl senior odvoz s tím, že zbytek cesty domů zvládne sám.

Zdroj: Famous

Okradli ženu na invalidním vozíku

Okrást ženu na invalidním vozíku se

nestyděla 22. září v Jičíně skupinka tří výtečníků. Vše se odehrálo v dopoledních hodinách v jedné z prodejen na Valdštejně náměstí, kde si vozíčkářku vyhlédli dva muži a mladá žena. Sledovali ji, a když se zastavila u jednoho z regálů, začali jednat. Jeden z mužů se k ní ze zadu nepozorovaně přiblížil a přitom jí z kapsy batohu, který měla připevněný na zadní části vozíku, odcizil peněženku. Jeho spolence mu mezitím dělala zeď. Třetí ze skupinky pouze přihlížel. Jakmile získali, co potřebovali, hned prodejnu opustili. Okradená žena přišla o hotovost, platební kartu a další věci, vše v celkové hodnotě 1 300 korun. Zlodějský trojlístek však měl smůlu, při jeho počínání ho zachytil vnitřní kamerový systém obchodu.



Zdroj: www.jicinskozpravy.cz

Hasiči našli v domě ženu bez známek života

Tragický konec měl požár, ke kterému v září vyjžděli hasiči a záchranáři do Rajhradu u Brna. V hořícím bytě zemřela 68letá žena upoutaná na invalidní vozík. Požár nejspíš vypukl v elektrické zásuvce. Požár v prvním patře panelového domu v Dobrovského ulici lidé nahlásili kolem šesté hodiny. V bytě o velikosti 3+1 hořelo v ložnici. Žár od zásuvky zapálil sousední skříň. Při příjezdu hasičů již ložnice nehořela, syn uživatelky bytu spolu se sousedy otevřel část oken bytu a vypnul přívod el. proudu.



Do silně zakouřené a žhnoucí ložnice hasiči vnikli v dýchacích přístrojích a na posteli našli imobilní ženu bez známek života, která se zřejmě nadýchala toxických zplodin hoření. Hasiči ji vynesli z bytu a předali do péče zdravotníků. Lékařka jí již ale nemohla pomoci. Příčinou vzniku požáru byla s velkou pravděpodobností technická závada zásuvky el. proudu umístěné za skříní v ložnici bytu.

Kvůli přechodovému odporu začala zásuvka žhnout a žár se rozšířil na sousední skříň.

Zdroj: Novinky.cz,

foto: HZS Jihomoravského kraje

Vozili se na ukradeném invalidním vozíku



Podivnou zábavu si v polovině září vyhlédla skupina dospělých Mostečanů. Na ulici se totiž vozili v ukradeném invalidním vozíku.

Na řádění partičky upozornila městské strážníky zdravotní sestra z centrálního příjmu mostecké nemocnice. Telefonicky nahlásila, že v Lidické ulici jezdí skupinka osob na vozíku, který byl v minulém týdnu odcizen z nemocnice.

Strážníci jeli záležitost prověřit, na místě přistihli 37letého muže, který tvrdil, že si vozík půjčil od příbuzného. A ten zase uvedl, že ho dostal od strýce.

Protože vozík byl jednoznačně označen jako majetek nemocnice, informovali strážníci o celé záležitosti státní policii.

Zdroj: denik.cz

Muž na invalidním vozíku obviněn z řízení v opilosti

Že jsou vozíčkáři součástí silničního provozu a že občas putují na svém invalidním vozíku pod vlivem alkoholu, jsme už psali. Registrují to policisté v Česku, ale i například v Německu. Také ale vozíčkáři u protinožců se alkoholu nevyhýbají.

V australském městě Cairns loni v létě policie obvinila z řízení pod vlivem alkoholu muže na elektrickém vozíku, když se zjistilo, že měl v krvi šestkrát víc alkoholu, než australské zákony povolují. Policie potvrdila, že muž byl tak opilý, že ve svém motorizovaném vozíku usnul na odbočce na dálnici.

„Je to naprosto neuvěřitelné,“ řekl reportérům Reuters policejní inspektor Bob Walters a dodal, že za vozidla se v Queenslandu považují i invalidní vozíky, koně a skateboardy.

Zbývá jen dodat, že opilého invalidu museli řidiči na čtyřproudé dálnici objíždět.

Zdroj: Korzo

Připravila: (bf)

Šance na lepší život s Centrem CZP

Je nesmírně složité skloubit práci a běžné domácí povinnosti s péčí o osobu blízkou s těžkým zdravotním postižením. Nastane-li v životě rodiny taková situace, lidé se s ní nejčastěji nějakou dobu perou sami. Pak ale nutně přichází únava, vyčerpání a vědomí, že je to prostě nad jejich síly. Osamělí lidé bez rodiny jsou na tom ještě hůře. Postihne-li je úraz nebo vážná nemoc, která je vyřadí z běžného života, musí se obvykle rozloučit se svým domovem.

Osobní asistence

Nejvýznamnější službou **Centra pro zdravotně postižené**, které sídlí v Opavě, je **osobní asistence**. Ta zahrnuje pomoc při zvládnutí běžných denních úkonů, jako je hygiena, stravování, pomoc při zajištění chodu domácnosti, s výchovou dětí, při vzdělávání, doprovodech do škol, kurzů, zaměstnání, k lékařům, na úřady, ale i za zábavou a sportem. Centrum je v současné době jediným poskytovatelem osobní asistence v Opavě a okolí. Tuto službu poskytuje zdravotně postiženým občanům a seniorům bez ohledu na rozsah a druh zdravotního postižení. Minimální věk uživatele služby je 6 let.



O záslužné a obětavé práci osobních asistentů vypovídají následující příběhy ze života.

Osobní asistentka Jiřka působí v Základní škole pro tělesně postižené na Dostojevského ulici v Opavě. „Ve škole pomáhám pěti dětem. Holčičce a chlapci na vozíčku, chlapečkovi s autismem, dívence s lehkou mentální retardací a chlapečkovi s onkologickým onemocněním,“ říká Jiřka. „Osobně si myslím, že nejvíce moje působení pomohlo chlapečkovi s autismem. Jeho seznamování s pedagogy a se mnou nebylo vůbec lehké. Ve škole se mu příliš nelíbilo. Postupem času se však zklidnil a začal se do školy těšit. Ve škole mu pomáhám při hygieně, převlékání, jídle, učení i při zájmových činnostech. O všem, čeho jsme spolu dosáhli,

nejlépe vypovídá jeho vysvědčení se čtyřmi jedničkami, jednou dvojkou a pozitivním slovním hodnocením.“

Pan Petr je pohledný čtyřicátník, se kterým si osud krutě zahrál. Po otoku mozku zcela ochrnul a je úplně odkázaný na pomoc druhých. Zasaženo nebylo jen centrem myšlení. Pan Petr je velmi společenský, žádá aktivita mu není cizí. I teď, upoutaný na lůžko a invalidní vozík, vymýšlí, jak lidi rozesmát. Bydlí s rodinou na malém městě ve svém domě. Má dva syny a obětavou manželku, která dělá maximum pro zlepšení jeho zdravotního stavu. Vozí ho např. na koncerty nebo na setkání s přáteli. Rovněž jeho kamarádi se mu věnují. Jen jeho synové mají v očích otázku – proč?

„Jelikož mu musím pomáhat se všemi úkony, je to hodně fyzicky i psychicky náročné, ale s pomocí mnoha technických pomůcek, pracovního nasazení a mnoha rad klientovy maminky, která byla v začátcích můj anděl strážný, dnes mohu říct, že se nám daří vše zvládat,“ vysvětluje paní Ria. „S Petrem máme kamarádský vztah, můžeme se bavit o čemkoliv, hodně se spolu nasmějeme, a i když občas máme své dny, umíme jeden druhého pochopit.“

Odborné sociální poradenství

Poradci Centra vám pomohou nalézt vhodné řešení v oblasti sociálních dávek a příspěvků (např. příspěvek na péči), důchodového pojištění, výběru kompenzačních pomůcek a pracovního uplatnění. Rovněž vám pomohou při sepisování různých žádostí a odvolání. Prostory Centra jsou bezbariérové. Po domluvě je možné také setkání s poradcem v přirozeném prostředí uživatele.

Sociálně aktivizační služby



Budova Centra pro zdravotně postižené na sídlišti v Opavě 6 je bezbariérově přístupná.

Tyto služby podporují samostatný a nezávislý život osob s postižením nebo seniorů a zároveň fungují jako prevence před sociálním vyloučením.

Centrum rovněž nabízí kurzy základů práce na počítači (programy Word, Excel, vyhledávání na internetu a používání e-mailu), pořádá přednášky, kluby a jiné volnočasové aktivity.

S výjimkou osobní asistence jsou všechny služby a kurzy klientům poskytovány **zdarma**.

Zpracovala Hana Klusová

Další informace:

- Více o službách Centra se dozvíte na webových stránkách www.czp-msk.cz.
- Další kontakty: Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. s., Liptovská 21, 747 06 Opava 6, tel. 553 734 109, e-mail: czp.opava@czp-msk.cz
Návštěvní hodiny: Po: 8–12, 13–17 h. pro objednané, Út: 8–12, 13–16 h., St: 8–12, 13–16 h., Čt: 8–12, 13–15 pro objednané.



Pracoviště v centru.

Představujeme: rychnovský ORION pro děti s hendikepem

Jak je těžké vybrat pro dítě ten nej-
správnější kroužek či aktivitu, která by jej
bavila a zároveň byla dítěti k užtku, o tom
každoročně přemýšlí tisíce rodičů. Vyřešit
tuto otázku může být ale ještě těžší pro
rodiče dětí s postižením, které mají nabídku
volnočasových aktivit ještě omezenější. Ne
ale v Rychnově nad Kněžnou. Působí tady
**Občanské sdružení rodičů a přátel dětí s
hendikepem Orion**.

Jak vyplývá z názvu, sdružení se zamě-
řuje na skupinu dětí s různým typem posti-
žení – tělesným, mentálním a kombinova-
ným. Podle předsedkyně sdružení **Pharm-
Dr. Ilony Mikušové** je cílem aktivit sdru-
žení umožnit dětem



žít co nejběžnější
život stejně, jako žijí
jejich zdraví kama-
rádi a spolužáci.
Konkrétně to může
znamenat navštěvo-
vat školu a aktivně
trávit svůj volný čas,
zažívat všechny další věci, které jsou chá-
pány ostatními lidmi jako samozřejmé,
pokud je mohou bez obtíží využívat.

Většinu aktivit nabízí v Centru Orion v
Panské ulici. Sdružení tady má pronajatý
prostory, které slouží jako herny, pracovní

pro speciální terapie a kancelá-
ře. Vše je bezbariérově uprave-
no tak, aby prostory všem vy-
hovovaly. Je zde k dispozici
také prostorný výtah, takže se
vozičkáři snadno dostanou i
k činnostem organizovaným ve
druhém patře.

I s osobní asistencí

Děti v centru už třetím
rokem navštěvují výtvarný,
hudební a počítačový kroužek.
Vedou je zkušené pedagogové
volného času, kteří se zaměřují
na skupinu dětí s hendikepem.
Aby děti mohly v kroužcích
pracovat, potřebují osobní asistenci.

„Jsme rádi, že můžeme nabídnout canis-
terapii, hipoterapii, logopedii, chirofonetiku,
což je metoda, která stimuluje vývoj řeči
dítěte, nebo například i EEG Biofeedback
jako terapii, která příznivě ovlivňuje nervo-
vou soustavu,“ přiblížila aktivity Orionu
Ilona Mikušová s tím, že v letošním roce
sdružení nově otvírá arteterapeutickou díl-
nu.

Orion ale myslí i na rodiče dětí. Pro ně
je určen přednáškový program, vzdělávací
kurz, který se věnuje problematice života



dětí s postižením. Ve sdružení nezapomínají
ani na psychologickou a sociální poradnu.

(bf)

Kontakt a další informace:

Občanské sdružení rodičů a přátel dětí
s handicapem ORION, Javornická 1581,
516 01 Rychnov nad Kněžnou,

Sídlo: Centrum Orion, Panská 1493 –
budova České pojišťovny, 516 01 Rychnov
nad Kněžnou, tel. 494 53 00 79, e-mail:
OS.ORION@seznam.cz; internet. stránky:
www.OS-ORION.cz.

Příspěvky na sociální péči formou poukazů?

Do sociálních služeb, na jejichž
úhradu dostávají zdrav. postižení příspěv-
ky, se vrací zhruba jen třetina. Provozova-
telé zařízení proto navrhuji změnu ve
vyplácení těchto dávek. Stát loni na tyto
příspěvky vydal 18,5 miliardy korun.
Jejich příjemci ale do sociální sféry vrátili
jen sedm miliard. Radikálních změn se
však není třeba obávat. Pomoci by mohla
informační kampaň anebo částečné zave-
dení nepeněžního vyplácení.

Tato změna by mohla pomoci vyřešit
složitou situaci v sociálních službách,
jimž kvůli škrtům v rozpočtu oproti letoš-
ku budou příští rok chybět téměř čtyři
miliardy. Zvláště neziskovým organiza-
cím proto hrozí kolaps. Od 1. ledna 2010
tak vejdu v platnost změny, které zavádí
novela zákona o sociálních službách.
Žadatelé o příspěvek budou mít povin-
nost uvést, kdo a jak jim bude péči posky-
tovat, jinak na něj nebudou mít nárok.

Nejnižší příspěvek vyplácený ve výši
2 000 korun měsíčně již někteří příjemci
nebudou dostávat celý v hotovosti, polo-
vinu částky získají ve formě poukazek na
sociální služby. Zpřísnění pravidel se
bude týkat lidí, kteří sice mají v okolí
svého bydliště dostupnou sociální službu,
ale nevyužívají ji. Naopak celých 2000
korun budou dostávat ti, kteří službu
využívají nebo o které se stará rodina.

Zdroj: www.ligavozic.cz

(hk)

Sídlíštní klub v Bohumíně už funguje

Klienti denního stacionáře Domovinka s
mentálním a kombinovaným postižením,
stejně jako členové bohumínského Senior
klubu se po několikaměsíční komplexní
rekonstrukci opět dočkali v polovině října
otevření klubu Centra sociálních služeb v
Okružní ulici v Bohumíně. Náklady na jeho
celkovou proměnu přišly na zhruba 4,5
miliónu korun, ale téměř 4 milióny korun
uhradí dotace z EU.

Celá budova je nyní bezbariérová, při-
čemž kompletní rekonstrukce zahrnovala

kanalizaci, elektrorozvody a rozvody vody.
Zcela nové jsou podlahy, sociální zázemí,
okna i dveře. Objekt je zateplen a dostal
novou fasádu a venkovní atrium, které je
součástí budovy, dostalo novou dlažbu.
Přibýly dva přístupové chodníky, jeden z
nich je přitom určen pro vozičkáře. Nakonec
bylo centrum vybaveno také novým nábytkem.

Klienti centra se nyní mohou účastnit
aktivit v několika dílnách – tkaní, keramice,
ale i práci na PC. Také je tady hygienické
zázemí s masážními stoly či pedikérní va-
ničkou. „Pro naše hendikepované klienty
slouží opravené prostory jako denní stacio-
nár několikrát týdně. Mohou tady odpočívat,
bavit se, anebo rozvíjet své schopnosti. Ze
stejného důvodu zde přicházejí odpoledne
nebo o víkendech i senioři. Místní Senior
klub je velmi aktivní a již v minulosti měl o
centrum velký zájem, takže věříme, že i do
nového klubu senioři rádi zavítají. Otevření
jsme i pro další spolky a organizace,“ řekla
Anna Oršulíková, ředitelka Centra sociál-
ních služeb Bohumín, které má provoz
klubu na starosti.

(fab)

Kontakt a další informace:

Centrum sociálních služeb Bohumín,
Slezská 164, 735 81 Bohumín-Starý
Bohumín, tel.: 596 013 736, 731 130 725,
e-mail: centrum-socialnich-sluzeb@mubo.cz.

Michal Pavelka prošlapával cestičku ostatním

Odešel člověk, před kterým nezbyvá než smeknout

Michal Pavelka se narodil 12. února 1989 a až do své smrti 10. července 2009 žil s rodiči a mladším bratrem ve Vsetíně. V prvním roce života lékaři u Michala diagnostikovali spinální svalovou atrofii Werding Hofmanova typu II. Seznámili Michalovy rodiče s možným průběhem nemoci a s předpokládaným věkem dožití maximálně do tří let.

Osud tomu chtěl jinak. Michal absolvoval v dětském věku několik hospitalizací v nemocnici a mnoho konzultací na specializovaných pracovištích, léčil se v lánách. Jeho stav vyžadoval každodenní domácí péči s podpůrnými prostředky. Pečovali o něj rodiče, mladší bratr, prarodiče, osobní asistentky, pomáhali mu spolužáci i učitelé. Jeho vůle se zdála být bezmezná. V roce 2004 dokončil základní školní docházku na Základní škole Integra ve Vsetíně, o čtyři roky později maturoval na SPŠ strojnické Vsetín se zaměřením na výpočetní techniku. Na začátku léta 2009 ukončil první ročník procesního inženýrství na Technologické fakultě Univerzity Tomáš Bati ve Zlíně.

Celý svůj krátký život byl Michal v kontaktu s lidmi, zapojil se do pomoci vědeckým výzkumům prostřednictvím distribuovaných výpočtů (využití výkonné kapacity domácího PC a internetu) v Czech National Teamu, o. s., a pomáhal s jejich propagací. Mezi jeho zájmy nepatřily pouze informační technologie, ale např. i astronomie, kosmonautika, rád sledoval televizi nebo se setkával s lidmi

ve vsetínském klubu Auxilium.

Michal Pavelka podlehl spinální svalové atrofii pět měsíců po oslavě svých dvacátých narozenin. Více Vám o jeho životě, lidech okolo, ale i o smrtelné nemoci, kterou trpí jeden člověk z padesáti tisíc, řekne rozhovor s jeho rodiči.

• Od jakého věku Michal věděl, jak vážnou nemocí trpí a jak to zvládal?

Před Michalem jsme nikdy jeho stav neskrývali. Věděl, jaká vyšetření a proč se u něho provádí. V první třídě si mezi spolužáky uvědomil svoji odlišnost, ale fantasticky rychle se adaptoval. Poznal také děti s jiným postižením a věděl, že není jediný. O své nemoci si jistě našel potřebné informace na internetu a zaregistroval se třeba i do mezinárodní databáze osob s podobným postižením pro účely sběru dat a případných testů pro další výzkum. Nikdy jsme ho neslyšeli si na svůj stav stěžovat a naopak se snažil pomáhat i druhým.

• Kdy jste se o jeho nemoci vy sami dozvěděli a jaká byla informovanost v té době?

V půl roce Michalova života, prvotní informace ale nepřišla od lékařů. V té době byla informovanost opravdu téměř nulová (rok 1989) a snad i díky změně režimu a následnému rozvoji informačních technologií se situace pomalu mění k lepšímu. Před rokem 89 by bylo řešením takové diagnózy umístění dítěte v ústavu, případně izolace takového dítěte

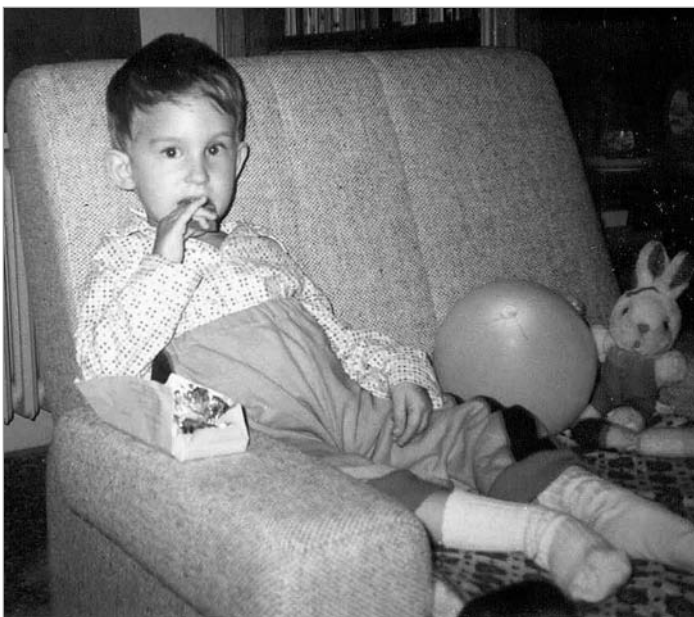


Michal Pavelka

v prostředí jeho rodiny se všemi dopady tohoto řešení. Po několika letech práce pro klub Auxilium můžeme ale konstatovat, že nedostatečná informovanost stále přetrvává nejen u laické, ale i u odborné veřejnosti. Proto jsme vytvořili Michalovu prezentaci jako součást větší prezentace právě pro lékaře, která měla poměrně velký ohlas u samotných lékařů. Není až tak velký problém s informacemi o chorobě jako takové, ale s informacemi o možnostech, které umožní s takovou nemocí žít v prostředí vlastní rodiny relativně normální život, a kam se vůbec poprvé obrátit, pokud taková situace nastane. V době informačních technologií, které máme dnes k dispozici, je to jeden z velkých paradoxů.

• Co ho i přes tuto nemoc tak hodně motivovalo zařadit se do běžného života, studovat, být aktivní na internetu atd?

Snažili jsme se mu vytvořit podmínky, aby ho jeho hendikep omezoval co nejméně. Věci, které by nešly dělat, jsme nedělali, ale vždy jsme hledali možnosti, jak ho zapojit do běžného života. Chodil proto do školy se zdravými vrstevníky, při výuce mu jeho hendikep kompenzovala osobní asistentka. Měl štěstí na spolužáky, kteří mu pomáhali a nedávali mu jeho odlišnost najevo, i na učitele, kteří ho brali jako normálního žáka. Proto chtěl



Michal Pavelka jako tříletý klouček



Michal Pavelka se svým bráškou v roce 2001

Michal žít normální život a proto mu všechny ty aktivity připadaly zcela běžné.

• **Kdy se Michal setkal poprvé s počítačem a co ho na počítačích nejvíce v mládí zajímalo?**

Míša měl asi 4 roky, když jsem přinesl domů počítač z tehdejšího zaměstnání kvůli nějakému programování. Míšu na něm zaujala hra Sokoban – panáček, který přesunuje ve skladu krabice. Když byl pak Míša ve druhé třídě, podařilo se nám pro něj sehnat z Konta Bariéry starší počítač, na kterém pak zpracovával různé úkoly do školy nebo hledal na internetu podklady ke studiu. V devíti letech se už v mé firmě naučil pracovat ve 3D CADu (vymodeloval pro svou oblíbenou kočku boudu), naučil se připojit k internetu a procházet stránky, které ho zajímaly. V roce 1999 jsme pak zakoupili nový počítač domů a na něm už Michal trávil prakticky všechen volný čas. Před nástupem na střední průmyslovou školu strojnickou se pak za pomoci nadací a příspěvku od města podařilo zakoupit notebook, který si Michal s sebou nosil i do výuky, tvořil na něm veškeré práce, které odevzdával – včetně technických výkresů a zpráv. Stejný princip výuky pak používal i na vysoké škole. Na internetu hledal vše, co ho zajímalo, a dá se říct, že využil všech možností, které internet nabízí pro komunikaci. Kromě mailu tak používal ICQ, chat a facebook, poslouchal hudbu na oblíbených stanicích, hrál hry po síti – nejčastěji ponorkový a letecký simulátor. Zajímal se o kosmonautiku a často sledoval online přenosy z NASA.

• **Michal měl přezdívku IQE, co**

vlastně znamenala?

Už při zápisu do první třídy jsme zvažovali, jestli nenechat Michala kvůli jeho fyzické kondici o rok déle doma, ale přímo u zápisu nás přesvědčili, že je nadprůměrně chytrý a že by to pro něj byla ztráta času. Když měl 9 let, musel podstoupit psychologické vyšetření kvůli tomu, aby dostal doporučení pro získání elektrického vozíku. Součástí tohoto vyšetření byly i IQ testy, ve kterých mu byla naměřena hodnota přes 140. A proto si dal přezdívku IQE. Myslíme si, že to prodoužení o E je fonetický přepis.

• **Měli jste stejně koníčky, nebo se Michal vůči svému okolí v tomto směru nějak vyhranil?**

Nedá se říct, že by Míša měl nějaké vyhraněné koníčky. Vybíral si pouze z těch, na které stačil. Nikdy moc nečetl, protože to prostě nešlo. Musel u něj někdo sedět a buď mu číst, nebo alespoň obracet stránky. Když byl mladší, hodně sledoval televizi a pokud ještě mohl, rád si hrál. Měl svá oblíbená auta a stavebnice, bavilo ho třeba Lego anebo podobná česká stavebnice, auta a jeřáb na dálkové ovládání a měl rád traktor s vlečkou. Později už své aktivity přenesl na počítač a internet, ale rád se s námi díval na zahrádce nebo na chalupě na hvězdnou oblohu, pokud byla příležitost. Astronomie a kosmonautika ho ale asi fascinovaly nejvíce. Jeho koníčky byly trochu odlišné od našich, ale některé věci jsme rádi dělali společně.

• **Když Michala tolik zajímala astronomie, byl někdy na skutečné hvězdárně nebo měl nějaké aktivity i v této oblasti?**

Ano, byli jsme několikrát na místní hvězdárně. Poprvé byl Míša na vsetínské hvězdárně v deváté třídě, kdy měli několikrát výuku fyziky přímo v posluchárně hvězdárny. Michal sledoval program hvězdárny a vybíral si přednášky, na které pak chodil se mnou nebo s asistentkou. Dalekohledem se podíval také, konkrétně na kometu Hale-Bopp, ale ten přístup k dalekohledu byl pro nás opravdu složitý. Byl členem kosmologického týmu a znal se osobně s místními kluky, kteří se podílí na provozu hvězdárny. Jeden z nich mu třeba nahrával přednášky na hvězdárně ve Valašském Meziříčí, kterých jsme se

tenkrát nezúčastnili, ale Michal si s jednotlivými přednášejícími sám dopředu domluvil, zda jim nahrávání nebude vadit. Sledoval na stránkách NASA všechny novinky a rád si prohlížel fotografie z Hubbleova teleskopu. Těch aktivit bylo více a všechny je ani neznáme.

• **Setkával se Michal často s lidmi se stejnou nemocí, nebo se spíše držel v ústraní doma?**

Už řadu let existuje ARPZPD v ČR, což je celým názvem Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí. U nás ve Vsetíně jsme měli to nesmírné štěstí, že vznikl klub Auxilium, kde se mohou potkávat rodiče dětí se zdravotním postižením i jejich děti. Dochází zde nejen k seznamování, ale i k výměně informací. Na akcích klubu se Míša seznámil s dalšími dětmi s různými zdravotními hendikepy. Se dvěma kamarády s podobným onemocněním byl v kontaktu i mailem a přes ICQ. Raději se ale setkával s vrstevníky se stejnými zájmy a tady měli převahu jednoznačně spolužáci. Samozřejmě od určitého věku byl nejraději v přítomnosti mladých slečen a tady měl i poměrně velké štěstí na osobní asistentky, se kterými trávil hodně času.

• **Vyvíjel nějaké aktivity, aby si zjišťoval informace o aktuálním pokroku medicíny v rámci léčení jeho nemoci?**

Nemůžeme vědět, co všechno na internetu zjišťoval, nikdy jsme nedělali žádnou cenzuru toho, co prohlíží. Myslíme, že informovaný byl. Třeba do výpočtů WCG (*World Community Grid – projekt zaměřený do oblasti biologie*) se ale nepustil, prioritní pro něj byl vesmír. Je třeba si ale uvědomit, že přístup k seriózním informacím v této úzké oblasti medicíny není jednoduchý ani pro lidi, kteří v tomto oboru pracují, a těchto informací není mnoho. A navíc každý člověk se svalovou dystrofií je originál s vlastním průběhem a postupem nemoci. Všeobecné informace Michal určitě měl a dobře si je uvědomoval, ale jako každý člověk určitě nepřemýšlel o konci životní pouti. Prožil toho ve svém životě příliš mnoho a věděl, že některé věci se nedají změnit a nemá proto cenu se jimi zabývat.

• **Jaké jsou vůbec aktuální možnosti léčby spinální svalové dystrofie?**

V současné době žádný lék neexistuje, existuje jen podpůrná léčba. Některé preparáty jsou opravdu drahé, mohou pomoci jen zbrzdit průběh nemoci, ale nikoliv ji léčit. Nejsou však vhodné pro každého s diagnostikovanou SA, pro Michala přišly například příliš pozdě. Na základě doporučení ze specializovaného pracoviště v Praze měl ale Michal snad jako první v našem kraji podpůrnou ventilaci, která mu usnadnila dýchání a zabránila výpadkům v dýchání v noci a hlavně

při nemocech. Určitě mu prodloužila život. Díky ní zvládal podstatně lépe nemoci a nemusel být tak často v nemocnici, což zase přispělo k jeho menšímu zatížení stresem. Je třeba si uvědomit, že spinální atrofie je nervosvalové onemocnění, při kterém se zastaví vývoj svalové hmoty a neprobíhají nervové impulsy tak, jak by měly. SA může postihnout člověka prakticky v každém věku a podle toho má i jiný průběh. Vyskytuje se u jednoho člověka z asi padesáti tisíc. Se současnou úrovní poznatků v medicíně by se tedy Michal pravděpodobně dožil vyššího věku, ale to je pouhá spekulace. Medicína se rozvíjí poměrně rychle a myslíme, že pokud by se dostal dříve do péče specialistů, měl by větší šanci na delší život. Vidíme to na podobně postižených dětech v našem okolí, které jsou mladší a mohou čerpat nejen z našich zkušeností, ale i z většího množství informací, které jsou k dispozici dnes. Průběh jeho nemoci by byl pravděpodobně stejný, co se týká postupu, lišil by se asi v čase. Výraznější pokrok medicína však u léčby těchto nemocí zatím neudělala a asi jen tak neudělá. Vzhledem k relativně malému výskytu v populaci nejen u nás, ale v celém světě, není až tak v popředí zájmů farmaceutického průmyslu, který ale v současné době stejně nemá k dispozici postup léčby. Dá se říct, že zatím probíhá základní výzkum k odhalení příčin choroby a určitého pokroku bylo dosaženo v genetice v tom smyslu, že je možno tuto chorobu diagnostikovat prenatálně. Tady nelze nepřipomenout projekt HCMD (*Help Cure Muscular Dystrophy*), který právě výzkum nemocí této kategorie provádí pro-

střednictvím distribuovaných výpočtů.

• **Čeho chtěl Michal ze všeho nejvíc v životě dosáhnout a co pro to dělal?**

Míša měl několik svých snů, chtěl se třeba zúčastnit v Praze akce Sensation White 2009, což je audiovizuální megašou plná taneční muziky, kterou Michal miloval. Bohužel se této akce nemohl zúčastnit, protože mu organizátoři nemohli zajistit přiměřené podmínky. Snažil se proto do svého okolí pozvat některého ze svých oblíbených DJ a navštívit jeho koncert, na jehož pořádání byl ochotný přispět i finančně. Velkým snem pak bylo navštívit Spojené státy nebo se alespoň jednou v životě proletět letadlem. Časově si určit, že tento sen si splní po dokončení studia. Studium se mu mělo stát i pomocí při zajištění financí, protože si chtěl našetřit ze svých stipendií. Chtěl s sebou vzít svou asistentku, a pokud to vyjde, i celou rodinu. Sami jsme byli trochu skeptičtí k celé akci, protože jsme sledovali tu pomalou progresi jeho onemocnění. Sny se ale nemají ničit, a pokud by všechno vyšlo, jak si Michal přál, určitě bychom pro splnění jeho snu udělali maximum.

Ve svém životě ale dosáhl mnohem víc, než si asi sám uvědomoval. Na střední škole jsme mu nabízeli, že pokud mu studium nebude z nějakého důvodu vyhovovat, může výuku buď přesunout do domácího prostředí, nebo klidně ukončit. Michal ale chtěl dokázat sobě i okolí, že studium zvládne, a také odmaturoval. Začal i vysokou školu – bakalářské studium a tady úspěšně ukončil první ročník, prakticky jako první ze své studijní skupiny. Věděl, že je svým způsobem průkopníkem, protože se svým postižením jako

první v okolí nastoupil na ZDŠ mezi zdravé vrstevníky a na vozíku nastoupil a vystudoval SPŠ strojnického zaměření jako první minimálně v celém kraji. Na UTB ve Zlíně měli studenta s tak těžkým postižením také poprvé. Dá se říct, že tím prošlapával cestičku ostatním, protože pokud škola zvládla jeho výuku, zvládne například „obyčejného“ vozíčkáře levou zadní. Nevíme, jestli to byl Michalův cíl, ale v každém případě za tohle před ním smekáme.

• **Jak Michala vidělo jeho nejbližší okolí?**

Toto jsme našli v kondolenci od jedné z jeho asistentek, Lucky: „Mám pocit, že bych měla říct něco velkého, ale bohužel mi došla slova. Jen vím, že Míša byl, je a bude jedna z největších osobností, kterou jsem poznala a která mě nesmírně obohatila.“ A pod to se můžeme rozhodně i my z jeho rodiny klidně podepsat.

Nesmírně si vážíme toho, že jsme mohli Michala na jeho cestě životem doprovázet a učit se od něho nesmírně trpělivosti a cílevědomosti. Neustále nám dokazoval, že žádný cíl není nespílitelný, pokud za ním člověk opravdu důsledně a vytrvale jde. Uměl k sobě přitáhnout vždy ty správné lidi a s jejich pomocí se dalo vždy všechno zvládnout. Za sebe můžeme s klidným svědomím říct, že prožil smysluplný život, ve kterém nás zarmoutil prakticky jen jednou – v den, kdy od nás navždy odešel.

*Pavel Plohák, Jiří Pavelka,
www.czechnationalteam.cz.
Foto: archiv Jiřího Pavelky*



Michal Pavelka na maturitním tablu Střední průmyslové školy strojnické Vsetín se zaměřením na výpočetní techniku



Na začátku léta 2009 Michal Pavelka ukončil první ročník bakalářského studia procesního inženýrství na Technologické fakultě Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Nového semestru se však nedožil. Na snímku se svou asistentkou.

V Knihovně města Ostravy mají všichni uživatelé stejné možnosti

Poskytování knihovnicko-informačních služeb občanům se zdravotním postižením je jednou ze sociálních funkcí knihoven. Jedná se o práci s lidmi, kteří vzhledem k určitému zdravotnímu znevýhodnění nejsou schopni využívat běžných služeb – slabozrací a nevidomí, ale i lidé s poruchami sluchu, vozíčkáři, a lidé s mentálním postižením.

Knihovna města Ostravy je nejstarší knihovnou na území města. Po rekonstrukci a modernizaci v letech 2003–2005 se její budova otevřela veřejnosti jako významné a moderní kulturně společenské centrum, jako otevřený prostor pro získávání informací, ale i jako prostor pro oddech a relaxaci. Při rekonstrukci se dbalo na dodržení **bezbariérového prostoru** a umožnění volného přístupu návštěvníků ke všem typům služeb.

V knihovně je již od r. 1975 zřízena zvuková knihovna, pobočka Knihovny a tiskárny K. E. Macana v Praze, která slouží nevidomým a slabozrakým. V devadesátých letech 20. století knihovna spolupracovala s Rehabilitačním ústavem v Hrabyni. Možná si někteří vzpomenu, že jsme se pokoušeli hlavně v zimních měsících, kdy je pohyb vozíčkářů přece jen omezen, zajistit žádanou literaturu a knihy jsme jednou za měsíc dováželi až do Hrabyně. Bohužel jsme z technických důvodů od této služby museli upustit, nicméně mnozí ze čtenářů nám zůstali věrni a do knihovny dojíždějí. V současné době spolupracujeme s centrem pro osoby se zdravotním postižením Čtyřlístek.

Knihovna je vybavena moderními technologiemi a personál se snaží o citlivý individuální přístup k uživatelům. Na druhou stranu, zájem lidí s hendikepem o služby není takový, jaký bychom si přáli a jak to dovoluje technický stav budovy i úroveň knihovnických služeb.

Průlomem by mohla být cíleně vedená propagace služeb a možností společenského využití přímo v organizacích sdružujících spoluobčany s hendikepem. Některé zkušenosti již máme. Vybíráme z řady akcí takové, které by byly vhodné pro určitou komunitu lidí s hendikepem a posíláme pozvánky na jednotlivé organizace či spolky. Jednou s průlomových a velmi vydařených akcí byla beseda s pracovníkem ostravské zoo Vladimírem Adámkem. Knihovna také pořádá koncerty, jako např. nevidomé pěvkyně Pavly Čichoňové, koncert komorního tria Vega, koncert Evy Dřízgové-Jiroušové atd.



Knihovna města Ostravy vedle Sýkorova mostu je nejstarší ostravskou knihovnou

Kromě toho zde probíhají každý měsíc vernisáže výtvarníků a samozřejmě besedy se zajímavými lidmi, jako je třeba Jirka Mára a jeho přednáška Cestování s handicapem. Za zmínku stojí také cyklus besed Ostravský strakáč. Pořádáme však i různé soutěže, kterých se mohou zúčastnit návštěvníci našich webových stránek přímo z domu. Na těchto stránkách najdete zájemci aktuální seznam všech našich akcí.

*Miroslava Mikulková,
Knihovna města Ostravy*

Další informace a kontakty:

Knihovna města Ostravy, příspěvková organizace, ul. 28. října 2, 702 00 Ostrava, tel.: 599 522 611, email: kmo@kmo.cz, www.kmo.cz.

26 poboček v městských obvodech Ostravy, běžná provozní doba: po–út 9–18 h, st 12–18, čt–pá 9–18, so 9–12.



Interiér bezbariérové Knihovny města Ostravy

Agentury práce nabízejí i zaměstnance s hendikepem

O práci přicházejí za současné hospodářské situace i lidé s postižením. Z pohledu zaměstnavatelů je přitom takový přístup ke znevýhodněným zaměstnancům přinejmenším krátkozraký.

Bez ohledu na krizi stále platí zákonná ustanovení, která mají hendikepované alespoň částečně chránit a která znamenají svého druhu pozitivní diskriminaci. Nic se nemění na zákonném požadavku, aby **každá firma alespoň o 25 lidech zaměstnávala 4 % osob se zdravotním postižením** (OZP, tzv. osoby částečně nebo plně invalidní nebo zdravotně znevýhodněné). Pokud tak nečiní, musí odvádět do státního rozpočtu částku cca 57 355 Kč za jednu OZP.

Překvapivě mnoho zaměstnavatelů si přitom tuto povinnost neuvědomuje. Stejně tak si podnikatelé často nejsou vědomi, že mohou i v případě hendikepovaných zaměstnanců navázat spolupráci s agenturou práce. Agentura práce mimo jiné nabízí pouze takové pracovníky, kteří prošli vstupní lékařskou prohlídkou potvrzující, že konkrétní pracovník může

provádět smlouvanou práci. Podnikatel, tzv. „uživatel“ pronajaté pracovní síly, pak přiděluje tomuto pracovníkovi práci a dohlíží na její provedení, jako by se jednalo o práci vlastního zaměstnance.

Smluvní cena za pronájem pracovní síly v sobě zahrnuje veškeré osobní náklady pracovníka včetně příplatků, stravného a pojištění. Podnikatel není zatěžován zpracováním mezd a ostatní administrativou. Pokud navíc uživatel odebírá služby od agentury práce, která zaměstnává více než 50 % OZP, splní tím zároveň svou zákonnou povinnost.

Dohody agentury práce s uživatelem o dočasném přidělení zaměstnance agentury práce jsou uzavírány obvykle na dobu určitou s tím, že tato doba je zpravidla vymezena dobou využívání nabízené služby agentury práce. V tomto případě odpadá podnikateli povinnost výpovědní lhůty a úhrady odstupného, jako je to v případě ukončení pracovního poměru vlastního zaměstnance. Tato povinnost zůstává pouze na agentuře práce.

Zdroj: Milan Kotek, Právo

Nabídka práce

Zajíček hledá koordinátora

Občanské sdružení **Zajíček na koni** hledá koordinátora firemních a individuálních dárců.

- Práce možná na HPP, VPP i na ŽL (mandátní smlouva).
- Pevné měsíční ohodnocení plus procenta ze získaných prostředků. Dobrovolnické akce jako bonusy.
- Nutné: pečlivost, obrovská komunikativnost, vztah k dětem s hendikepy, příjemný vzhled.
- Nabízíme: práce možná z domova, velmi flexibilní pracovní doba, vhodné i pro maminky dětí s hendikepem či pro osoby s hendikepem.
- Nástup možný ihned.
- Zaškolení samozřejmé.
- **Kontakt:** Mgr. Markéta Šulcová, e-mail: m.sulcova@zajiceknakoni.cz, mob.: 731 009 645, www.zajiceknakoni.cz.

* * *

roska
ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

ROČNÍK XXVI
4
2009

25 let Rosky Praha
Rekondice 2009 ve Slovinsku
V. celorepublikový sněm Unie Roska

časopis pro lidi s roztroušenou sklerózou a ty, kteří se jim věnují nebo se o ně zajímají

aktuality a zajímavosti
osudy, životní příběhy lidí s RS
slovo lékaře
ze zahraničí
akce, sport, výlety
literární a výtvarná tvorba lidí s RS
rehabilitace a zdravá výživa
sociální a právní poradenství
inzerce, ohlasy a názory
luštění pro bystré hlavy

Vydavatel: Unie Roska, Česká MS společnost,
P O Box 38, 120 00 Praha 2, tel./fax: 266 712 511,
vydavatelstvi@roska.eu

Vychází 4 x ročně v cyklu jaro, léto, podzim, zima
Formát A 4, rozsah cca 64 stran a příloha
Cena jednoho čísla 14 Kč, roční předplatné 56 Kč

www.roska.eu

ROČNÍK XXVI

1
2009

ROČNÍK XXVI

2
2009

ROČNÍK XXVI

3
2009

ROČNÍK XXVI

4
2009

Nové knihy



Jak komunikovat... aneb mám spolužáka se zdravotním postižením



Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové – vydal ojedinělou publikaci s názvem „Jak komunikovat aneb mám spolužáka se zdravotním postižením“. Knížku připravili mladí lidé, kteří si sami prošli zkušeností se zdravotním postižením. Texty obsahují krátká poučení a základní pravidla pro první kontakt s lidmi se zdravotním hendikepem. Publikace je určena žákům základních škol a byla vydána v rámci osvětové kampaně VDV „Kroky k integraci“.

Knížka není napsána jen pro děti. Každý, kdo se chce naučit chovat přirozeně v kontaktu s člověkem s hendikepem, v ní najde zajímavé podněty. Publikace se zaměřuje na tři typy zdravotního postižení: tělesné, sluchové a zrakové. Tištěná publikace je dostupná v kanceláři VDV, její elektronická podoba je umístěna na http://www.vdv.cz/admin/ww_files/File/Nase_publikace/VDV_brozura_Jak_komunikovat.pdf.

Proč život ubíhá rychleji, když stárneme



Douwe Draaisma, 304 str., cena: 295 Kč, Academia.

Knih nizozemského profesora historie a psychologie se zabývá autobiografickou pamětí, tedy tou částí psychiky, kde jsou uloženy naše vzpomínky. Tato paměť je značně autonomní a nedá se řídit naší vůlí. Je jako „pes, který si lehne, když se mu chce“. Autor v několika kapitolách seznamuje čtenáře s historií a poznatky experimentální psychologie, která se právě touto pamětí zabývá. Na příkladu několika mimořádných osobností ukazuje, že paměť může být téměř bezedná. Ve své knize se rovněž zabývá problémem uvedeným v názvu knihy, tedy proč se nám

zdá, že čas ubíhá rychleji, když stárneme. Na tuto otázku nenabízí jednoznačnou odpověď, protože iluze zrychlování času s věkem se nedá ověřit vědeckým experimentem, ale nechává čtenáře, aby si vytvořil vlastní názor.

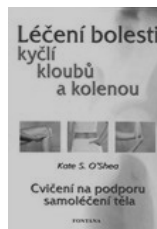
Tajné bylinkové rady naší babičky



Klára Trnková, 28 str., cena: 149 Kč, studio Trnka, 2009.

Tajné bylinkové rady naší babičky – na celý rok – jsou doplňkem úspěšné řady Tajných receptů naší babičky pro ty, kteří mají rádi léčivé bylinky a koření. Publikace je míněna jako dekorativní závěs s obrázkem a textem pro každý týden v roce. Používá se stále dokola, neobsahuje kalendárium, ale mění se pouze podle měsíců v roce. Obrázky a koláže ze starých herbářů jsou doplněny starobylými texty, které dnes občas vzbuzují i úsměv. Publikace by měla sloužit jako krásný doplněk kuchyně nebo jídelny.

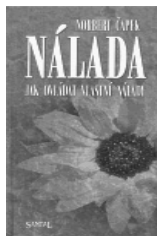
Léčení bolesti kyčlí, kloubů a kolenou



Kate S. O'Shea, 160 str., cena: 238 Kč, Fontána.

Knih nabízí cvičení, dechové techniky, představy a návrhy psaní, abyste se stali emocionálně vědomými a abyste zvětšili uvědomění si hojení kloubů. Dává dohromady práci Rosen, Feldenkraise, Eutonii a ortopedickou psychologii, čímž Kate O'Shea poskytuje čtenáři příjemné metody, jak uspíšit hojení.

Nálada – Jak ovládat vlastní nálady



Norbert Čapek, 171 str., cena: 188 Kč, Santal.

Tato kniha ukazuje možnosti poznávání vnitřních mechanismů tvorby našich nálad. Nabízí také jednoduché metody k jejich ovládnutí a vytváření.

Nedovolte mozku stárnout



Allen Bragdon, David Gamon, 112 str., cena: 159 Kč, Portál.

Knih kombinuje poznatky neuropsychologie o tom, co se v průběhu života (zejména stárnutí) děje s naším mozkiem, s

testy a technikami ukazujícími, jak si až do stáří zachovat přesně pracující mysl. Autoři radí, co dělat, když se objeví známky poškození paměti. Čtenáři se také dozvědí, které problémy paměti a myšlení jsou běžné a není třeba se jimi znepokojovat. Kniha přístupnou formou přináší nejnovější výzkumná zjištění a je odlehčená hrami a hádankami.

(bf)

Zajímají Vás knížky, ale nechcete za ně utrácet? Poptejte se na ně ve Vaší knihovně!

Např. o bezbariérových knihovnách v Ostravě se informujte na:
<http://www.kmo.cz/>
Ústředí, Vedoucí knihovnických služeb:
tel. 599 522 555,
email: pravdova@kmo.cz



Moudrosti

- Úsměv je levnější než elektrina a dává více světla.
- Nedělej si hlavu s tím, co si o tobě myslí ostatní. Ti mají plnou hlavu toho, co si o nich myslíš TY.
- Člověk, který více prožil, není ten, který žil déle, ale ten, který život více vnímal.
- Jediná věc, která nám udává hranice, jsme my sami.
- Nehleďte štěstí venku, ale v sobě, protože jinak ho nikdy nenajdete.
- Nejčennější věc, kterou můžeme darovat druhému člověku, je náš čas.
- Nevyčítej životu, co ti nedal, ale uč se oceňovat, co ti dal.
- Skutečné přátelství je jako pevné zdraví; stěží si uvědomujeme jeho hodnotu, dokud o něj nepřijdeme.

Metro má být bezbariérové až v roce 2035!

Metro má stále 25 stanic bez výtahu. Můžete namítnout, že v Praze žije jen část české populace a že to prostě není pro většinu lidí tak důležité. Bohužel je, když pomínou, že se bezbariérovost netýká jen postižených, jsou tady i maminky či tatínkové s kočárky, popřípadě lidé s kufry a pojízdnými taškami. A metro jen v Praze? Praha, ať už jste odpůrci pragocentrismu, nebo nejste, je prostě pro Česko výkladní skříň. A podle přízpusobivosti vůči slabším skupinám obyvatel jsme i hodnoceni. Takže – je škoda, že má metro stále 25 stanic bez výtahu. A dovoluji si dodat – škoda, že se vůbec ještě bezbariérové přístupy musí někde řešit, že to prostě pro stavebníky není automatické...

Tímto tempem bude bezbariérové asi tak za sto let, nechal se slyšet Michal Prager, předseda magistrátní pracovní skupiny **Praha bezbariérová**. Ve skutečnosti je v plánu odstranit bariérovost z metra do roku 2035! Ze současných 57 stanic podzemní dráhy je bezbariérový přístup jen do 32 z nich, tři další mohou

vozičkáři zdolat nákladním výtahem, k čemuž ovšem potřebují asistenci proškoleného pracovníka.

Zatím poslední stanicí, která se z bariérové změnila v bezbariérovou, je stanice Florenc na trase B. Před třemi roky v ní dopravní podnik vybudoval dva navazující výtahy. V příštích letech se počítá s bezbariérovým vstupem u čtyř. Kromě I. P. Pavlova to má být i stanice Háje, Anděl a Můstek, kde se má propojit nástupiště tras A a B a ústít v dolní části Václavského náměstí. Jeho pořízení má stát stejně jako výtah do stanice Národní třída, tedy zhruba 180 miliónů korun. Nový osobní výtah za 28 miliónů, který nahradí poruchovou schodišťovou plošinu, má mít Chodov. Hotov by měl být již příští rok na jaře.



V nových stanicích metra, jako je např. *Střížkov na trase C*, je výtah samozřejmostí.

Foto: Právo, výřez

Zdroj: Právo
(bf)

Český Těšín přebudovává autobusové zastávky na bezbariérové

V současné době je pokryto dopravou vedenou linkami MHD celé město Český Těšín i s okrajovými částmi.

„Vytvořili jsme **projekt vybudování bezbariérové trasy** v rámci programu **Mobilita pro všechny**,“ říká mluvčí česko-těšínské radnice Dorota Havlíková.

„V posledních třech letech jsme koupili dva moderní **nízkopodlažní autobusy**, které se po přistavení k zastávce **díky hydraulickému systému srovnají výškově s plochou zastávky**,“ připomíná mluvčí.

Z této politiky podporující pohodlné cestování MHD vychází i snaha přebudovat postupně všechny zastávky na bezbariérové. K tomu Dorota Havlíková dodává: „Vloni jsme takto adaptovali šest zastávek, letos chceme rovněž přebudovat stejný počet zastávek pro příměstskou autobusovou dopravu.“

Zdroj: Havířovský deník
foto H. Wawreczka

Z historie: pátrejte s námi po neznámé fotografii



Leoš Páleníček z Hradce Králové nám poslal sken zajímavé fotografie, kterou sám komentuje: „Na dobovém nedatovaném snímku z první republiky je zajímavé nejen to, jak se spolu bezprostředně bavili lidé s hendikepem a zdraví lidé, ale také to, jaké modely vozíčků byly tehdy pro vozíčkáře k dispozici.“

Redakce Vozky hledá informace o místu a lidech na této fotografii. Jedná se pravděpodobně o zahradu nějakého ústavu pro tehdejší invalidy, jak se dříve říkalo lidem s tělesným a jiným zdravotním postižením. Může se jednat např. o Jedličkův ústav v Praze, Liberci či někde jinde. Pokud můžete přispět svou informací, kontaktujte naši redakci.

Dětské vozíky, standery, chodítka

Dejte svému dítěti co největší volnost a samostatnost

Stejně jako v případě průzkumového textu z Vozky č.02/09 „*Jak a podle čeho se orientovat v antidekubitních podložkách*“ jsme oslovili i výrobce dalšího druhu kompenzačních pomůcek – dětských vozíků a standerů, abychom pro vás zmapovali jejich nabídku pro vaši lepší orientaci, protože informací z této oblasti je velmi málo. Rodiče, kterým se narodí dítě s tělesným postižením, většinou nechávají svou ratolest až do počátku školní docházky ve zdravotním kočárku. Mají pocit, že dítě mají pod kontrolou, že je v bezpečí. Většinou také odmítají akceptovat skutečnost, že jejich dítě bude k pohybu potřebovat invalidní vozík, ať už mechanický nebo elektrický. Dítě ale potřebuje ke svému duševnímu i fyzickému vývoji pokud možno „samostatný“ pohyb, chce totiž poznávat, je zvědavé. Přesun a pohyb zajistí vozík, důležitou vertikalizaci, statickou či dynamickou, potom stander. To vše umožní dítěti zůstat v kontaktu se svou rodinou. Pojízdne standery navíc mnohdy šetří náklady na léčbu dětí s postižením, protože umožňují dítěti trávit ve vertikalizované poloze delší dobu, pro ně velmi zajímavý čas vyplněný zkoumáním okolí nebo společnými hrami s kamarády.

Prezentace firem, které reagovaly na naši výzvu, uvádíme.

MEDICCO

Firma **MEDICCO, s. r. o.**, přistupuje ke všem klientům, tedy i k dětem a jejich rodičům, zcela individuálně. Hledá nejvhodnější řešení sedu každého jednotlivce tak, aby seděl dobře z medicínského hlediska a současně pohodlně, aby mohl vozík dobře ovládat dle svých schopností.

Velkou nabídku vozíků pro děti má firma jak v oblasti vozíků mechanických, tak i v oblasti vozíků elektrických. Všechny vozíky jsou více či méně přenastavitelné v průběhu jejich užívání právě proto, aby bylo možno je přizpůsobit potřebám rostoucího dítěte. Do všech vozíků připraví speciální sedací polštáře i zádové opěrky s postranní oporou symetrickou či asymetrickou a další velkou řadu doplňků. Nabízí i nánožníky, pláštěnky a další doplňky pro děti, které však nejsou hrazeny zdravotní pojišťovnou.

Mechanické vozíky

■ Mechanický vozík Sopur Friend

Odlehčený vozík z hliníku v základním provedení váží 10,5 kg, s nosností

do 75 kg, po souhlasu revizního lékaře plně hrazen zdravotní pojišťovnou, tedy bez doplatku rodičů. Ve standardu jsou rychloupínací kola, možnost volby různých typů stupátek, bočnic, područek, brzd, kol hnacích i menších předních hnaných, obručí, chráničů drátů zadních kol, hlavových opěrek, jisticích koleček, fixačních kurtů.



Vozík je mezi klienty oblíben, je přenastavitelný, dobře jej složíte do svého vozidla. Je možno jej doplnit i stolečkem, který ale nyní již není hrazen zdravotní pojišťovnou.

■ Mechanický vozík Quickie Youngster 3

Tento odlehčený, skládací, hliníkový vozík v ladných liniích byl konstruován s důrazem na lehkost i přes jeho **vysoký stupeň přenastavitelnosti**. Základní hmotnost je 10,5 kg, maximální nosnost je 75 kg. K dispozici je již od šířky i hloubky sedu pouhých 24 cm. Je možno jej dle potřeby klienta doplnit velikou škálou různých typů příslušenství. Má také velkou variabilitu v přenastavování těžiště jak vertikálně, tak horizontálně, což umožňuje dítěti nalézt optimální polohu sedu. Proto bude vozík dobře ovládat a samostatně se pohybovat. Firma ho nabízí ve 28 různých barvách.



Vozík je s doplatkem 27 804 Kč (možno uhradit platbou z nadací, od sponzorů, od sociální služby, z příspěvku zaměstnavatele aj).

■ Mechanický vozík Quickie Simba

Unikátní vysoce aktivní dětský vozík s pevným rámem a hmotností v základní verzi pouhých 8 kg je **horkou novinkou** a byl poprvé představen v říjnu 2009 na veletrhu Medical Fair 2009. Je možno upravovat šířku i hloubku sedu a výšku zádové opěrky v průběhu jeho užívání (nejmenší rozměr sedáku je 22 cm šířka a 24 cm hloubka, čili pro opravdu malé dítě). Dá se u něj přizpůsobovat úhel sedu (stehna × záda = úhel v kyčlích) potřebám dítěte v rozmezí 36 stupňů a i tento úhel je přenastavitelný při změně klinického stavu a potřeby dítěte. I v ostatních parametrech je vysoce variabilní s velkým množstvím doplňků. Nově existuje možnost objednat elegantní blatníčky s integrovanými brzdami, které, v případě potřeby opory předloktí, je možno doplnit trubkovou odnímatelnou područkou. Vozík má vynikající jízdní vlastnosti a lze si vybrat z 25 barev. Sklopením zádové opěrky a odejmutím rychloupínacích kol se dá pohodlně složit do vozidla.



Není plně hrazen, doplatek činí 30 032 Kč (možno uhradit platbou z nadací, od sponzorů, od sociální služby, z příspěvku zaměstnavatele aj.)

■ Mechanický vozík Quickie Zippie TS

Vozík je určen pro nejtíže postižené dětské klienty, kteří jsou z velké míry závislí na asistenci. Vozík má nosnost do 68 kg. Zásadní vlastností je, že je možno celý sedací systém naklánět v prostoru a zajistit tak kdykoliv různý

stupeň úlevové polohy dítěte. Tím se zvyšuje tolerance sedu ve vozíku. K dispozici je varianta skládací nebo s pevným rámem, obě je možno složit do kufru osobního vozidla. Vedle velkého množství doplňků je možno vozík vybavit buď transportními zadními koly či koly standardními s vhodnými obručemi. Mimo běžných sedacích polštářů a zádoových opěrek je vozík vhodný i pro jedinečný sedací systém Perfekt Fit, který má tvarování pro pánev, roste s dítětem do šířky i délky, zádoová opěrka je s postranními opěrnými pelotami pevnými či odklopnými.

Vozík je plně hrazen zdravotní pojišťovnou po souhlasu revizního lékaře.



Elektrické vozíky

■ Elektrický vozík Quickie Groove

Vozík je možno použít jak do interiéru tak exteriéru, má dojezd až 50 km. Nabízí funkci elektrického náklonu sedu, záklonu zádoové opěrky i zdvihu celého sedu. Ve standardu jsou gelové, bezúdržbové baterie a diodová světla. Je koncipován zcela individuálně ve třech aspektech – sezení dítěte, funkce vozíku a umístění hnacích kol (R-vzadu, F-vpředu, M-uprostřed). Verze M je šestikolová s nezávislým zavěšením každého kola. Verze M je s doplatkem 11 700 Kč, verze R a F je plně hrazena zdravotní pojišťovnou po



souhlasu revizního lékaře.

Díky veliké variabilitě tohoto vozíku ve všech třech aspektech je firma schopna nalézt řešení pro každého uživatele.

■ Elektrický vozík Quickie Salsa

Elektrický vozík pro pohyb v exteriéru i interiéru s unikátní pohonnou jednotkou, výškou sedu již od 37 cm a dojezdem až 32 km. Celková šířka již od 58 cm. Šířka sedu je od 35 cm a hloubka od 37 cm, nastavitelné těžiště. Vozík nabízí velké množství doplňků, elektrických funkcí včetně náklonu i záklonu.



Tento elegantní vozík s odpruženým rámem pro zvýšení komfortu sedu splní dítěti touhu aktivního pohybu a současně mu zajistí kvalitní sed. Je plně hrazen zdravotní pojišťovnou po souhlasu revizního lékaře.

■ Elektrický vozík Samba Kid

Je určen pro dětské uživatele a je popisován pro interiér, kde vynikne malými rozměry a malým poloměrem otáčení. Je však možno jej využít i pro pohyb venku. Má dojezd až 35 km. Přesto, že má pevný rám, snadno jej rozložíte a přepravíte v kufru osobního vozidla. Nejmenší šířka sedáku je 30 cm, hloubka 35 cm a vozík je možno přestavovat při růstu jeho uživatele. Má funkci náklonu i záklonu jak ve verzi mechanické, tak i elektrické.

Řada doplňků, včetně různých typů joysticků s různým umístěním, umožní dítěti vozík dobře a bezpečně ovládat, zvýší jeho aktivitu a nezávislost. Je plně



hrazen zdravotní pojišťovnou po souhlasu revizního lékaře.

Další informace a kontakt:

MEDICCO, s.r.o., Netroufalky 3, 625 00 Brno, tel.: 547 250 955, 800 900 809 (zdarma), e-mail: info@medicco.cz, www.medicco.cz, pobočky: Brno, Luže, Praha, Plzeň, Přerov, Ostrava.

Otto Bock

Firma Otto Bock disponuje uceleným programem zdravotnických prostředků pro děti od raného věku až po dospělé. Toto portfolio zahrnuje chodítka, polohovací zařízení, kočárky, aktivní a odlehčené mechanické vozíky, elektrické interiérové, exteriérové, outdoorové a speciální vozíky, vertikalizátory a mnoho dalšího.

Mechanické vozíky

■ Start Junior



Standardní, odlehčený, skládací vozík. V základní výbavě nechybí odnímatelné, úhlově nastavitelné podnožky, odklopné područky, rychloupínací zadní kola. Tento vozík může být individuálně dovybaven širokou škálou příslušenství (hlavová opěrka, hrudní peloty, abdukční klín atd.). Váha od 13,5 kg, zatížitelnost 90 kg. Cena 11 500 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).

■ Avantgarde Teen 2



Lehký, aktivní, skládací vozík. Adaptér uchycení zadních kol umožňuje nastavení těžiště přesně podle požadavků uživatele. Toto těžiště lze v průběhu použí-

vání libovolně měnit. Individuální dovybavení je samozřejmostí. Tento vozík nabízí rozmanitou škálu barev rámu. Váha od 10 kg, zatížitelnost: 90 kg. Cena 26 573,50 Kč, doplatek rodiče 5 573,50 Kč.

■ **Bravo Racer**



Unikátní lehký, aktivní vozík s pevným rámem. Jeho konstrukce umožňuje s dítětem růst. Výjimečně stabilní podnožka má nosnost 60 kg – umožňuje dítěti na ní stát, aniž by hrozilo překlopení vozíku. Snadné nastavení aktivity, jedinečný design, možnost zvýšení bezpečnosti dítěte při pohybu v noci použitím fluorescenční barvy. Váha: od 9 kg, zatížitelnost 60 kg. Cena: 41 150 Kč, doplatek rodiče 20 150 Kč.

Elektrický vozík

■ **Skippi**



Elektrický vozík konstruovaný speciálně pro děti. Dokáže s dítětem růst, má atraktivní design. Velmi snadno se rozloží, vejde se i do zavazadlových prostor malých automobilů. Přesto se jedná o velmi pevný rám, který zabraňuje torzním pohybům. Jako příslušenství doporučujeme přední ochranný rám pro nohy a ovládání pro doprovod. Váha 68 kg, zatížitelnost 50 kg. Cena: 120 000 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).

Vertikalizátory (standery)

■ **Squiggles Stader**



Určeno pro děti ve věku od 1 do 5 let. Teleskopická konstrukce umožňuje růst s dítětem v tomto věku. Ve všech směrech nastavitelné fixační peloty. Mobilní interiérový podvozek nabízí snadnou manipulaci bez nutnosti dítě z pomůcky vyjmout. Hydraulický píst umožňuje pozvolné polohování. Tato funkce je velmi důležitá zejména u dětí, které vertikalizujeme poprvé. Pomůcku lze použít jak pronáčně, tak supinačně (podpora dítěte zepředu nebo zezadu). Jako příslušenství můžete zvolit terapeutický stolek. Váha 7 kg, zatížitelnost 22 kg. Cena: 60 277 Kč, doplatek rodiče 277 Kč.

■ **Charly**



Určeno pro děti ve věkovém rozmezí 3 až 16 let (3 velikosti). Vyniká svojí konstrukcí, která umožňuje nastavit abdukci pro každou nohu zvlášť. Rozsah nastavení je 0 až 30 stupňů. Omyvatelný povrch umožňuje hygienické udržování. Možné příslušenství – terapeutický stolek. Váha od 22 kg, zatížitelnost až 50 kg. Cena (dle velikosti) od 55 262 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).

■ **Leckey F**

Pro děti ve věku 1–17 let (3 velikosti). Vyznačuje se velkým rozsahem nastavení opěrných prvků pro polohování hrudníku, kyčlí, kolen a nohou. Má mimořádně široký zadní rám a dolní stupačku, které



umožňují snadné postavení dítěte. Stolek je v základním vybavení. Zatížitelnost až 100 kg. Cena (dle velikosti) od 30 405 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).

Polohovací zařízení pro děti

■ **Squiggles Baby**



Polohovací zařízení pro ty nejmenší (0–3 roky). Velmi rychle a snadno se přizpůsobí požadované poloze dítěte. Princip uchycení pelot – suchý zip. Skládá se z podložky a systému pelot. Velmi lehká a skladná pomůcka. Max. výška postavy 100 cm, zatížitelnost 15 kg. Cena 17 496 Kč (není hrazeno pojišťovnou).

■ **Leckey MYGO**

Pro děti od 4–12 let. Jedinečný polohovací systém pro nejnáročnější potřeby.



Přizpůsobí se fixním deformitám a dokáže korigovat flexibilní poškození. Umožňuje individuální nastavení pro každou končetinu zvlášť, rotaci pánve, atd. Sedačku lze upevnit i na silniční podvozek. Váha 10 kg, zatžitelnost 50 kg. Cena 65 129 Kč, doplatek rodiče 5 129 Kč (příslušenství plně hrazeno pojišťovnou).

■ **Timo**



Standardní sedací systém pro děti od dvou let (dvě velikosti), velmi dobře hygienicky ošetřovatelný. Individuálně nastavitelné peloty zajišťují bezpečnou polohu dítěte. Mobilní podvozek umožňuje snadný pohyb, polohování jak zádové opěrky, tak celé sedačky. Snadné nastavení šířky i hloubky sedu, výšky zádové opěrky. Zatžitelnost: 60 kg. Cena 31 472 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).

Chodítka pro děti

■ **Nurmi Neo**

Skládací chodítko (tři velikosti), které má dítě za sebou. Tato konstrukce umožňuje vzpřímenější držení těla a dítě se dostane bezprostředně k umyvadlu, psacímu stolu atd. Je vybaveno automatickou brzdou, chodítko tak nemůže samovolně couvat, dítě má pocit bezpečí. Nemá-li dítě dobrý úchop, lze dovybavit speciál-



ními područkami a sedacími kalhotkami. Příslušenství: aretace předních koleček, bederní peloty, brzdy pro uživatele. Váha od 5,5 kg, zatžitelnost 55 kg. Cena 12 045 Kč, doplatek rodiče 7 045 Kč (příslušenství není hrazeno pojišťovnou).

■ **Další informace a kontakt:**

Otto Bock ČR, s. r. o., Protetická 460, 330 08 Zruč-Senec, tel.: 602 315 436, 377 825 044, e-mail: email@ottobock.cz, www.ottobock.cz.

REPO

Nosným programem firmy **REPO, s. r. o., Rousínov** je výroba rehabilitačních a kompenzačních pomůcek pro postižené děti a dospělé včetně jejich prodeje.

■ **Zařízení polohovací dětské typ KUBA 1**



Cena 26 300 Kč, hrazeno ZP. Hmotnost 20 kg, nosnost 35 kg. Volitelné příslušenství hrazeno podle druhu.

■ **Zařízení polohovací dětské typ KUBA 2**



Cena 26 300 Kč, hrazeno ZP. Hmotnost 21 kg, nosnost: 50 kg. Volitelné příslušenství hrazeno podle druhu.

■ **Sedačka pojízdná dětská typ Klárka**
Cena 9 354 Kč, hrazeno ZP. Hmotnost



12 kg, nosnost 75 kg. Volitelné příslušenství hrazeno podle druhu.

■ **Pracovní plocha polohovací UNI**

Cena 1 405 Kč (bez polohovacího zařízení KUBA), hrazeno ZP.



■ **Pracovní plocha výškově a úhlově nastavitelný typ Pét'a**

Cena 6 614 Kč, hrazeno ZP. Hmotnost 8,5 kg. Volitelné příslušenství nehrazeno ZP.



■ **Chodítko dětské univerzální typ Lojzík**

Cena 7 000 Kč, hrazeno ZP. Hmotnost 10 kg, nosnost: 50 kg. Volitelné příslu-



šenství nehrazeno ZP.

■ **Stojan vertikalizační, stavitelný, mobilní typ Mirek**

Cena 39 480 Kč, hrazeno ZP. Hmotnost 48,5 kg, nosnost 125 kg.



Další informace a kontakt:

REPO, s. r. o., tř. Rudé armády 7, 683 01 Rousínov, www.repo-rousinov.cz, e-mail: repo.rousinov@tiscali.cz, tel. obchodní oddělení: 517 371 657, výroba: 517 371 548.

Půjčovny

Na naši výzvu reagovalo i **Centrum pro postižené Karlovarského kraje**. Nabízí rodinám s dětmi s postižením zapůjčení a vyzkoušení dětských kompenzačních pomůček. Tady je nabídka.

■ **Polohovací zařízení Tobí**

Je určené pro děti, které nedokáží sedět nebo stát volně, zároveň však jejich omezené držení trupu nevyžaduje stálé sezení v ortéze. Polohovací zařízení Tobí snižuje díky volitelnému nastavení úhlu sedu a fixaci pánve svalové napětí. Zařízení je vybaveno úhlově nastavitelnou sedací plochou, zádovou opěrou, područkami, podnožkou, madly pro doprovod, hlavovou opěrkou (možnost nastavení výšky a sklonu), bočními pelotami (nastavitelnými), kyčelní fixací (nastavitelné), abdukčním klínem a terapeutickým stol-



kem. Šíře sedu je 30 cm, nosnost max. 30 kg.

■ **Polohovací lehátko**



Je víceúčelové, hlavní využití je ale ve vaně při koupání dítěte. V kombinaci s pracovním stolečkem tvoří také vhodně uzpůsobené dětské „pracoviště“ v hernách, učebnách apod. Možnost fixace hlavy pomocí pásu se suchými zipy. Součástí jsou popruhy k uchycení neklidného dítěte. Délka sedací části 30 cm, nosnost 35 kg.

■ **Krabbler**



Tréninková pomůcka pro děti podporující koordinace paží a nohou, rozvíjí svalstvo. Díky poloze na břicho nejsou zatížené klouby a spodní část zad. Opěrná plocha Krabbleru je výškově nastavitelná. Šířka a délka 40 cm, nosnost 60 kg.

Centrum pro postižené Karlovarského kraje zabezpečuje také prodej těchto i jiných pomůček, jeho pracovníci pomůžou s výběrem a poradí, jak postupovat při vyřizování pomůcky u lékaře.

Další informace a kontakt:

Centrum pro zdravotně postižené Karlovarského kraje, Sokolovská 54, 360 05

Karlovy Vary, tel. 353 234 666, mob. 602 340 549, www.sluzbypostizenym.cz, e-mail: karlovyvary@sluzbypostizenym.cz. Další centra Cheb, Sokolov.

Zpracoval: Pavel Plohák, (dz)

Co Vás zajímá?

Rozhodujete se o pořízení speciálních kompenzačních pomůček a neorientujete se na trhu s nimi? Dejte nám vědět do redakce, o jakých produktech chcete být informováni. Pokusíme se Vám vyhovět.

Kontakt:

Redakce 2 magazínu Vozka, Pavel Plohák, vedoucí vydání, Dolní 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh, tel. mob. : 737 238 933, e-mail: P.Plohak@seznam.cz.

COŽE?

Cizí slova



• **Rentgenové vyšetření** – pomocí rentgenového záření, jehož energie umožňuje průchod organismem a po dopadu na citlivou vrstvu vznik obrazu. Orgány s odlišnou schopností pohlcení záření vytvářejí konečný obraz.

• **Výpočetní tomografie (CT)** – radiologická vyšetřovací metoda. Pomocí rentgenového záření umožňuje zobrazení vnitřností těl živočichů, především člověka. Metoda slouží k diagnostice širokého spektra poranění a chorob. Umožňuje zobrazit vybranou část těla ve vrstvách, tj. v řezech (z řeckého tome, řez).

• **Magnetická rezonance (MR, MRI)** je zobrazovací technika používaná především ve zdravotnictví k zobrazení vnitřních orgánů lidského těla. Je tak možné získat řezy určité oblasti těla, ty dále zpracovávat a spojovat až třeba k výslednému 3D obrazu požadovaného orgánu. Magnetická rezonance využívá velké magnetické pole a elektromagnetické vlnění s vysokou frekvencí. Nenese tedy žádná rizika způsobená zářením. Podstatou barevného odlišení jednotlivých tkání je jejich rozdílné chování při stejném vnějším působení.

(dz)

Brněnské Výstaviště opět hostilo Medical Fair Brno a Rehaprotex

Medical Fair Brno a Rehaprotex je třetí největší oborovou výstavou zdravotnické techniky, rehabilitace a zdravotní péče na evropském kontinentu v rámci řetězce Medical Trade Shows by Messe Düsseldorf Group a i letos se v říjnu uskutečnila na brněnském Výstavišti.

Letošní ročník potvrdil svoji pozici největšího tuzemského setkání odborníků z mnoha oborů medicíny a zdravotní a sociální péče. Nabídl kvalitní doprovodný program – několika desítek mezinárodních kongresů, konferencí a seminářů, které se zaměřily především na nejnovější poznatky v klíčových zdravotnických oborech.

Zdravotnická technika

Ekonomická krize se sice projevila meziročním poklesem účasti o jednu pětinu, přesto kvalita nabídky zůstala zachována. Představilo se více než 50 novinek a zvýšil se počet přihlášek do soutěže Medical Fair Brno Award, v níž odborná komise vyhodnotila tři nejlepší exponáty veletrhu.

Z desítek zajímavých novinek můžeme jmenovat operační stůl Operon D 752 na elektrohydraulický pohon, umožňující polohování pracovní plochy (vystavovatel Hospital Engineering), sterilní uzavřený systém lubrikovaného močového katétru a sběrného sáčku Actreen Glys Set pro jednorázové cévkování (vystavovatel B. Braun Medical), **superlehký aktivní mechanický vozík KSL s celkovou hmotností 7 kg** (vystavovatel Hana Gümplová – Sívák) nebo světovou novinku ShockMaster 500 – první vysokofrekvenční systém pro terapii radiální rázovou vlnou (vystavovatel Kardio – Line).

Jak lépe cestovat

Mezinárodní konference „Přístupné cestování“ jednala o možnostech, jak ulehčit cestování osobám se zdravotním postižením. Pořadatelem byla Národní rada osob se zdravotním postižením a zajímavými informacemi přispěli odborníci ze segmentů letecké, autobusové a železniční dopravy. S možnostmi získání příspěvku na dopravu pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace seznámil Bohuslav Syrový ze Státního fondu dopravní infrastruktury. Zájem o tyto dotace každým rokem roste. Uzávěrka žádostí pro rok 2010 je 20. února.

Práva hendikepovaných cestujících v letecké dopravě připomněla Marie Haue-

rová z Ministerstva dopravy ČR, které nad konferencí převzalo záštitu. Zdravotně postižení cestující mají na každém letišti státu EU právo na asistenční službu. Pozornost vzbudil také příspěvek Sjedenocené organizace nevidomých a slabozrakých věnovaný unikátnímu orientačnímu systému, který usnadňuje cestování zrakově postiženým. Systém pracuje na principu GPS a komunikace s dispečery. Nevidomý je vybaven mobilní jednotkou, která vysílá údaje o poloze dispečerskému centru a v případě jakýchkoli problémů s orientací může zavolat na bezplatnou linku, kde mu pomůže dispečer. Nyní je systém využíván přibližně sedmi sty osobami.

V rámci veletrhu Medical Fair byl představen rovněž nový pojišťovací produkt. Generali Pojišťovna a společnost Car Club nabízí v rámci programu Handycard zvýhodněné pojištění hendikepovaným a jejich rodinným příslušníkům. Program je podporován Národní radou osob se zdravotním postižením ČR a Car Club ho doplňuje také diskusním portálem. (*Magazín Vozka připravuje pro příští číslo zmapování tuzemského pojistného trhu v souvislosti s nabídkou zvýhodněných pojištění pro lidi s postižením, pozn. red.*)

Rehaprotex a projekt Pro Váš úsměv 2009

Segment Rehaprotex letos zvětšil svůj rozsah i na pavilony A1 a A2. Široký sortiment kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek vystavovala řada firem, například B. Braun Medical, Covidien ECE, Hospimed, AKK Konstrukce, Biomedica ČS, Baxter Czech, Orth-Med, Nycomed, Merck Sharp & Dohme Idea, Hartmann, AAR, ConvaTec, Nutricia, Johnson & Johnson, Hypokramed, Steripak, Medplan, Miele, Martek Medical, 3M Česko, Vitrum Sterilizace, Promedica Praha Group, BMT Medical Technology, Medin, Scherex, Getinge Czech Republic, Lohman & Rauscher, Dina-Hitex či 3B Instruments.



Zájem vzbudila například **svislá schodišťová plošina Z300**, kterou uvádí na trh česká společnost Altech. Plošina umožňuje imobilním osobám překonávat výškové rozdíly, a to jak uvnitř objektů, tak i ve venkovním prostředí. Instalace k balkonu nebo k horní podestě je možná bez potřeby speciální konstrukce, pouze s využitím kotevního ramene. Výhodou novinky je vysoká variabilita v uspořádání.

Novinky přivezla i společnost Otto Bock ČR, která v Brně vystavuje pravidelně. Vedle elektrických a mechanických vozíků, pomůcek pro děti s hendikepem, ortéz a protéz byl k vidění také **speciální golfový vozík Paragolfer**, který si návštěvníci mohli vyzkoušet. V rámci doprovodného programu se uskutečnila beseda se sportovkyní na vozíčku Janou Fesslovou.

Nechyběla ani prezentace nestátních neziskových humanitárních organizací „Pro Váš úsměv“ se sociálněprávním poradenstvím pro zdravotně postižené. V bezbariérovém pavilonu C byly pro návštěvníky připraveny stánky chráněných dílen s ukázkami jejich výroby, předvádění hippoterapie a canisterapie či fotografická výstava „Život nejen na kolech“. Novinkou 14. ročníku akce „Pro Váš úsměv“ bylo „aktivní patro“ v prvním poschodí pavilonu C, kde si zájemci mohli vyzkoušet jízdu na vozíku, pohyb či výtvarnou činnost se zavázanými očima.

V rámci letošního ročníku Medical Fair se uskutečnilo také X. republikové shromáždění Národní rady osob se zdravotním postižením nebo např. setkání na téma „Senioři a zdravý životní styl“.

Zdroj: Zdravotnické noviny,

(pp)

Pomozte své páteři od bolesti – IV

Relaxační a posilovací cviky krku a šíje

Není tak zcela běžné, aby moderní lékař používal ve své praxi východní techniky, byť přizpůsobené našemu prostředí. Velmi vhodným a snadno použitelným způsobem doporučuje MUDr. Jana Kombercová v 62 stránkové publikaci, jak si sám pomoci při bolestech a při potřebě rozhybání páteře. Vybíráme na pokračování některé části knížky s doporučením – stojí za to si publikaci pořídit.

(Pokračování z minulého čísla)

V tomto pokračování seriálu vás seznámíme s dalšími návody, jak cvičit pro uvolnění, protažení a posílení svalů v oblasti hlavy a krku.

Postizometrická relaxace (PIR) svalů krku a šíje

■ PIR krátkých natahovačů (extenzorů šíje) (obr. 12)

Sed na židli s nízkým opěradlem, nohy opřené o zem. Hlavu uchopíme po stranách oběma rukama tak, že prsty položíme na záhlaví a palce na jáhmové kosti. Rukama přitáhneme bradu co nejvíce k hrudní kosti (do tzv. předkyvu), tím dosáhneme předpětí v hlavových kloubech. Při nádechu se podíváme očima nahoru a prsty bráníme hlavě v záklonu. Při pomalém výdechu protahujeme zadní krční svaly tím, že prsty rukou táhneme v týlní oblasti hlavu nahoru a dopředu a snažíme se přiblížit bradu co nejvíce k hrudní kosti. Několikrát opakujeme.

■ PIR zvedáče lopatky – m. Levator scapulae (obr. 13)

V lehu položíme jednu ruku pod hýždě, dlaní nahoru. Druhou rukou uchopíme přes temeno hlavy (popř. za hlavou) protilehlé ucho a ukloníme hlavu, aniž by

došlo k její rotaci, až po předpětí. S pohledem očí nahoru se pomalu nadechujeme a hlava klade mírný odpor ruce, která ji uklání. Během uvolnění při výdechu zvětšujeme úklon hlavy a díváme se dolů. Ve 3–5 úklonech protáhneme sval k jedné straně. Pak cvičíme na druhou stranu.

■ PIR horní části trapézového svalu – m. trapezius (obr. 14)

V lehu se jednou rukou držíme okraje lehátka, druhou rukou obejmeme hlavu shora přes temeno a ukloníme ji do předpětí. Při nádechu se podíváme očima nahoru, hlava přitom klade ruce mírný odpor. Při výdechu hlavu více ukloníme k rameni, díváme se dolů a uvolníme svaly. Ve 3–5 úklonech protáhneme sval k jedné straně. Pak cvičíme na druhou stranu.

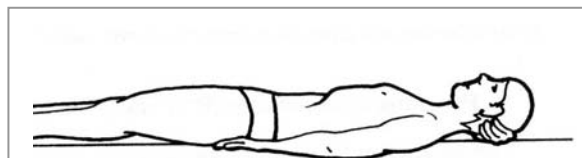
■ PIR kývače hlavy – m. sternocleidomastoideus (obr. 15 a, b)

V lehu opřeme krk o kraj lehátka, hlava volně visí za okrajem lehátka a je otočena k jedné straně. Při nádechu lehce zvedneme stahem kývače hlavu (a), při výdechu se kývač uvolňuje a hlava klesá (b). Cvik několikrát opakujeme na jednu stranu, pak cvičíme na druhou stranu.

Posilování krčních svalů

■ 1. Cvik (obr. 16) – přiložíme dlaň na čelo. Při nádechu

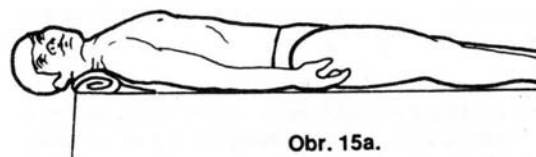
tlačíme hlavou do dlaně a cítíme, jak se nám vpředu napínají krční svaly. Při výdechu svaly uvolníme. Opakujeme 10–15 krát. Místo dlaně je možno použít i jiné pevné opory.



Obr. 13.



Obr. 14.



Obr. 15a.



Obr. 15b.



Obr. 17



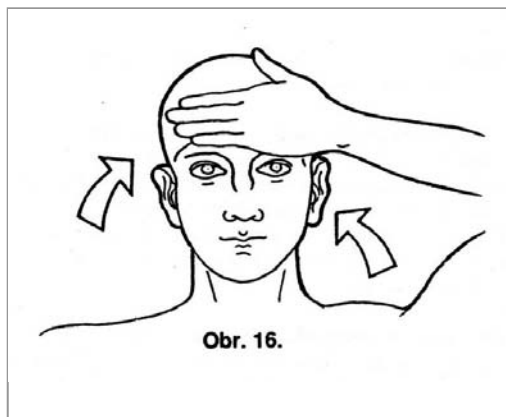
Obr. 18.



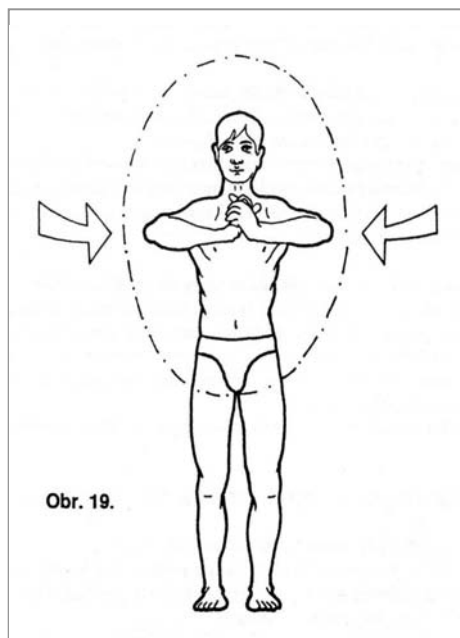
Obr. 20.



Obr. 12.



Obr. 16.



Obr. 19.

■ **2. Cvik (obr. 17)** – v lehu na zádech předkláníme při nádechu hlavu, krátce zadržíme dech a výdechem hlavu uvolníme. Cvik několikrát opakujeme.

■ **3. Cvik (obr. 18)** – lehne si na bok, hlavu položíme na vzpaženou spodní paži, horní paži položíme na záda. Při nádechu zvedáme hlavu do úklonu, chvíli zadržíme dech a s výdechem hlavu uvolníme. Cvik několikrát opakujeme, pak totéž cvičíme na druhém boku.

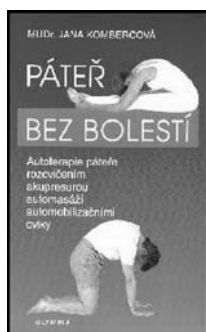
■ **4. Cvik (obr. 19)** – ve stoji nebo všedě přiložíme ve výši hrudníku dlaně k sobě. Při nádechu tlačíme dlaněmi proti sobě, při výdechu tlak uvolníme. Cvik několikrát opakujeme, při tom měníme výši sepnutých rukou. Současně tím posílujeme prsní svaly.

■ **5. Cvik (obr. 20)** – v lehu pokrčmo zvedneme předloktí svisle vzhůru (lokty se opírají o podložku). Při nádechu zatlačíme týlem hlavy a lokty do podložky, až se záda v hrudní oblasti nadlehčí a zádové svaly se stáhnou a 5–7 sekund zadržíme dech. Při výdechu uvolníme svalstvo a chvíli relaxujeme. Cvik několikrát opakujeme, posílujeme tím zadní krční svaly a také svaly trapézové a mezilopatkové.

Pokračování příště.

Připravila: (bf)

Doporučujeme



Páteř bez bolesti – MUDr. Jana Kombercová, 64 str., cena: 99 Kč, Olympia.

Autorka předkládá jednoduché automobilizační cviky, které vybrala z praxe prof. MUDr. Karla Lewita.

Irský Dublin přivítal symposium o sezení na vozíku

Hlavní město Irska Dublin se po premiéře v roce 2007 i letos stalo hostitelem **Evropského symposia o sezení a pomocných technologiích**. Central Remedial Clinic, centrum pro děti s neurologickými diagnózami, zorganizovalo první kongres jako evropský protipól světového symposia o sezení, které se koná každoročně na jaře v Severní Americe. Jeden rok je hostitelem Kanada, druhý USA a pravidelně se střídají.

Nejstarší irská universita **Trinity College** se od 15. do 17. září stala místem setkání odborníků na problematiku sezení ve vozíku nejen z Evropy, ale i dalších zemí. Přijeli lékaři, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, výrobci pomůcek, klienti, zkrátka všichni ti, kdo s lidmi na vozíku profesionálně pracují nebo sami vozík používají.

Presymposium, které se konalo o den dříve, bylo rozčleněno do 6 celodenních kurzů týkajících se sezení ve vozíku a v každém bylo rozvíjeno jedno téma.

Kongres měl každé dopoledne společný nosný program, odpoledne následovaly vždy dva bloky po čtyřech paralelních sekcích a prezentace nových výrobků vystavujících firem.

První kongresový den, v úterý, bylo po zahájení nosným programem poranění mozku plodu a novorozence včetně všech důsledků, které z tohoto stavu vyplývají.

Další den se staly společným tématem léze míšni z pohledu neurologa a podrobná přednáška o autonomní dysreflexii. Čtvrtek přinesl téma neuromuskulární dystrofie a možnosti včasné diagnostiky nebo otázku, zda operovat vznikající degenerativní změny páteře či ne.

Odborná úroveň celého kongresu byla vysoká, každý účastník velmi důsledně vybíral, které přednášky si půjde poslechnout, protože vše stihnout nemohl. Z České republiky jsem byla na kongresu sama. Moje přednáška na téma bolestí ramenního kloubu, které vyplývají ze špatného sedu, byla přijata kladně a stala se podkladem pro diskusi a následné osobní rozhovory s ostatními účastníky. I poster, který představoval ParaCENTRUM Fenix Brno, vyvolal mnoho otázek na život lidí po úrazu páteře a míchy v naší zemi.

Článek píšu v listopadových dnech, kdy doznívají oslavy 20. výročí sametové revoluce. Uvědomuji si, jak to je úžasné, že se mohu účastnit takovýchto mezinárodních setkání, prezentovat naši práci a získané zkušenosti využívat ve prospěch svých pacientů-klientů.

*MUDr. Lia Vašíčková,
ParaCentrum Fenix,
liavasickova@tiscali.cz*



Trinity College. Tato nejstarší irská universita se v září stala místem setkání odborníků na problematiku sezení ve vozíku nejen z Evropy, ale i dalších zemí. *Foto L.V.*

Nový lék na artrózu - vlastní krev pacienta

Na zázračných vlastnostech lidské krve je postavena nová metoda léčby artrózy, kterou začali aplikovat u pacientů lékaři ve Znojmě a v Ostravě. Znojemský způsob využívající vlastní krve pacienta je pro postižené prakticky bezplatný. Metoda aplikovaná v Ostravě využívá německý patent a přijde pacienta zhruba na 30 tisíc korun.

Zmíněná metoda, která se rychle uchytila v západní Evropě, se stává nadějí pro tisíce lidí, kterým hrozí výměna zdegenerovaného kloubu za kloub umělý. Šetrným způsobem oddálí nebo i zcela zabrání vážnému operativnímu zákroku.

Metoda vychází ze skutečnosti, že **krevní destičky obsahují řadu buněčných růstových aktivátorů**. Plazmu lékaři využívají i pro stimulaci chrupavčitých buněk u artrózy. Nová metoda je účinná zejména ve fázi nastupující artrózy, v pokročilém stadiu nemoci nezbyvá než přikročit k náhradě umělým kloubem.

Podle znojemských odborníků je stimulace chrupavčitých buněk aplikací krevních destiček **vhodná u druhého a třetího stupně artrózy**, kdy je kloubní konec kosti kryt ještě alespoň zčásti chru-

pavkou. Lékař při novém způsobu léčby odebere pacientovi asi 20 mililitrů krve, ze které získá dva až tři mililitry krevních destiček. Ty vzápětí injekcí aplikuje do postiženého kloubu. Celý postup se po dobu šesti týdnů jednou týdně opakuje, pak se pacient vrací pro injekci jen jednou za čtvrt roku. Celkem chodí na injekce s krevními destičkami jeden rok.

Nemocnice Znojmo je první, která se do tohoto způsobu pustila. A i když novou metodu domácí zdravotní pojišťovny zatím oficiálně neproplácí, experiment hospodaření nemocnice nijak zvlášť neohrožuje. Proces není nákladný a obejde se bez doplácení ze strany nemocného.

Ostrava se stala druhým místem, kde na traumatologickém pracovišti začali používat, metodu nazvanou **Orthokine**. Pacienti si ji ale musejí hradit sami, pojišťovna ji neproplácí. Cílem léčby je zbavit organismus zánětu, který vede k degeneraci kloubu a způsobuje bolesti. Dokáže to sérum vyrobené z krve pacienta, které obsahuje až 140krát více protizánětlivých látek, než je běžně v krvi. Navíc je krev používána při metodě Orthokine obohacena o další speciální látky. Namíchání

séra je tak daleko náročnější.

Celková částka za kompletní kúru metody Orthokine, která obsahuje šest injekcí, činí 1.200 eur, což je asi 30 tisíc korun. Provádí se na Klinice plastické chirurgie v Ostravě na Tyršově ulici č. 9 v Moravské Ostravě.

Artrózou, degenerativním kloubním onemocněním, podle statistik v České republice trpí až 1,5 miliónu lidí. Už mezi padesátiletými je až osmdesát procent lidí s příznaky tohoto onemocnění.

Zdroj: Právo, www.zdravi.cz, (bf)

Foto: Profimedia



Kongres

VI. mezinárodní setkání spinálních jednotek

V prvních říjnových dnech proběhl v pořadí již šestý kongres setkání spinálních jednotek. Letos byl kongres mezinárodní a konal se v „zahraničí“ – organizovalo jej **Národní rehabilitační centrum Kováčová**. Uvozovky u slova zahraniční jsou pro ty z nás, kteří jezdí na Slovensko stále ještě jako domů, i když to je již cizina používající Euro.

Tyto kongresy slouží k výměně zkušeností všech odborníků, kteří pracují v oblasti spinální (zabývající se páteří a míchou) pro-

blematiky. Lékaři rehabilitační, neurologové, ortopedi, spondylochirurgové (operující páteře), urologové, internisté a další, protože člověk po úrazu páteře a míchy (a nejen po úrazu) má k řešení problémů mnoho. To mnozí z vás poznali velmi dobře sami na sobě. Ale kongres není záležitost jen lékařská, protože pracujeme vždy v týmu. Účastní se jej fyzioterapeuti, ergoterapeuti, psychologové, sestry a také klienti. Slovo klienti užívám záměrně, protože to již nejsou pacienti. Nejsou nemocní, jen se pohybují na vozíku.

Témata k přednáškám a diskuzi se našla ve všech oblastech. Počínaje přednáškami o kmenových buňkách a jejich aplikaci v pokusu na zvířeti přes teoretické přednášky neurologické, soubory a operační proble-

matiku, rehabilitační postupy, interní komplikace, ošetřování, dekubity až po kvalitu života člověka na vozíku atd. Prakticky vše, co Vás z oboru paraplegiologie napadne. Česká republika byla zastoupena odborníky ze všech spinálních i spinálních rehabilitačních jednotek a také z každé spinální jednotky byla minimálně jedna, ale i více přednášek. V sekci posterů se prezentovalo ParaCENTRUM Fenix Brno.

Kongres byl pro odborné stránce velmi kvalitní a všichni účastníci odjžděli spokojeni. Již se těšíme na 7. setkání, které bude organizovat Hamzova odborná léčebna v Luži-Košumberku, pravděpodobně na jaře 2011.

MUDr. Lia Vašičková,
ParaCENTRUM Fenix Brno

Výzva

Evropské federace společností pro léze míšni

V posledním půlstoletí došlo celosvětově k výraznému pokroku v různých oblastech medicíny, zvláště pak v oblasti onemocnění nádorových, kardiovaskulárních a očních. Výzkum v léčbě lézí míšních postupuje velmi pomalu. Proto se **Evropská federace společností pro léze míšni (ES-CIF)** obrací s výzvou na členské země

(Českou republiku zastupuje **ParaCENTRUM Fenix Brno**), aby podpořily iniciativu, která vzešla ze severovýchodních zemí. Cílem této iniciativy ve formě výzvy je **aktivizovat Světovou zdravotnickou organizaci (WHO)**, aby se aktivně zapojila do výzkumu na poli lézí míšních. Výzva je určena naprosto všem lidem, protože nikdo z nás nemůže vyloučit, že se mu nestane úraz s následným poškozením míchy.

Komunikační kanály jsou v angličtině. Proto ParaCENTRUM Fenix zajistí dvojjazyčnou verzi této výzvy (angličtina-čeština) tak, aby byla přístupna všem lidem a sou-

časně její výsledky byly použitelné v zahraničí. Následně bude různými cestami propagovat aktivní podporu této výzvy v naší zemi.

Vyzýváme všechny čtenáře Vozky, aby tuto výzvu podpořili sami i zapojili všechny své přátele a známé. Sledujte webové stránky centra www.paracentrum-fenix.cz.

Za ParaCENTRUM Fenix
MUDr. Lia Vašičková,
(liavasickova@tiscali.cz)

Jak na nemoci nejen v zimním období

Domácí první pomoc

(Pokračování z minulého čísla)

Stane se nám, že nás znenadání tuhle něco píchne, tamhle zabolí. Ne se vším je nutné ihned běžet k lékaři, někdy stačí zkusit babiččin recept na neduhu nebo něco osvědčeného z lékárny.

Jak na bolest v krku

- Co 2 hodiny rozkousat a sníst stroužek česneku a pít čaj z tymiánu.
- Kloktat slanou vodou.
- Cumlat koření hřebíček během dne.
- Obklad na krk: vyždímat plenu namočenou ve slané studené vodě, překrýt igelitem, na to suchý ručník. Nechat zabalené 2 hodiny.
- Z lékárny je velmi účinný přípravek JOX ve spreji. Několikrát denně stříknout přímo na mandle – vzít si na pomoc zrcátko.
- OROFAR ve spreji – v lékárně.
- Do 2 dl vody dát 2 lžičky soli a pár kapek TEE TREE OIL – kloktat.
- Jeden tvaroh rozmačkáme vidličkou a rozložíme rovnoměrně na kapesník v šátku, přiložíme ke krku a zavážeme. Necháme i půl dne nebo přes noc.
- **Kořeněná limonáda proti bolesti v krku:** 600 ml vody, 2 hřebíčky, 2 kuličky nového koření, kousek celé skořice, šťáva z celého citronu, med. Dáme vařit vodu a koření do hrnce, přikryjeme a 10 minut pomalu vaříme (ne klokotem). Po uvaření scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z celého citronu. Pijeme co nejvíce horké. Je to příjemná varianta léčby.

Jak na kašel

- **Mrkvový sirup:** do většího hrnce nalijeme 1/2 litru čerstvé mrkvové šťávy a 4 lžice medu. Sem tam promícháme až do sirupové konzistence, nevaříme. Užíváme 1 lžičku 5x denně. Je to starodávný osvědčený recept na kašel a choroby průdušek.
- **Vincentka, mléko, med.** Převaríme mléko. Do hrnku dáme 1/3 Vincentky, kterou zahřejeme, ale pozor, aby nepřekročila teplotu 70 stupňů. V ní rozpustíme kávovou lžičku medu a vše dolijeme ochlazeným mlékem, také aby mělo méně než 70 stupňů. Pijeme ještě teplé.
- **Proti kašli:** 1 hrnek mléka, 1 žloutek, 1 lžička másla, 1 lžice medu. Vše umíchat v teplém mléce a vypít.
- **Na dráždivý kašel:** 12 skořápek vlašských ořechů, 1/2 l vody. Vyloupeme 12 vlašských ořechů, namočíme je do 1/2 l

vody, necháme louhovat 4 hodiny, potom je 1/2 hod. vaříme a dolíváme, aby bylo pořád 1/2 l vody. Pijeme slazené medem nebo cukrem 3x denně šálek. Po dvou dnech začneme odkašlávat.

Nachlazení a horečka

■ **Octový zábal proti nachlazení a horečce:** vlněné ponožky namočte do studeného octového vodného roztoku (šest lžic octa na půl litru vody). Ponožky vyždímejte a oblékněte si je. Přes ně si natáhněte suché ponožky a jděte si lehnout. Po asi dvaceti minutách zábal vyměňte. Účinky: ocet je tradiční a velmi účinné antiseptikum, působí silně protizánětlivě a příjemně chladivě. Stejně jako tvarohové zábaly, snižují také octové ponožky horečku. Za dvě hodiny se tělesná teplota díky zábalu sníží přibližně o jeden stupeň.

Onemocnění horních cest dýchacích



■ **Domácí medicína s medem:** při nemocech se doporučuje brát med s teplým mlékem (40 stupňů) nebo med s citrónovou šťávou (šťáva z 1 citronu na 100 g medu), případně jeden šálek komonicevého čaje s 1 polévkovou lžicí medu.

■ **Máslový čaj:** bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku nejlépe zažene tento jednoduchý recept. Uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžici medu a polévkovou lžici másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Ještě něco aktuálního

Trápí vás chřipka nebo viróza? Jste unavení a otrávení? Poradíme vám, jak se nepříjemných potíží zbavit. **Vyzkoušejte závoru**, kterému naši předci přičítali bezmála čarovnou moc!

Bacily mají díky letošní teplé zimě doslova „pré“, takže nás protivně choroby kosí jednoho po druhém. Pokud chcete vyzkoušet i něco jiného než produkty farmaceutického průmyslu, zajděte do zelinářství a kupte si čerstvý zázvor!

Všichni ho známe jako koření ve vánočním cukroví či mase, případně v limonádách a pivu. Málokdo však ví, že

zázvor má také skvělé léčivé účinky – pomáhá proti astmatu, vysokému tlaku, jaterním chorobám a mnoha dalším neduhům. Američtí vědci dokonce nedávno přišli s tím, že dokáže léčit nebo zpomalit i některé druhy rakovin, zejména rakovinu vaječnicků a slinivky. Proti bacilům bychom jen těžko hledali podobně účinný přírodní prostředek. Pro čerstvý zázvorový oddenek byste se měli vypravit hned, jakmile pocítíte nepříjemné pálení v krku či nose nebo vás roztřese zimnice.

Pokud je vám chladno a přitom z vás lije studený pot, zázvor vás příjemně zahřeje, ale současně srazí horečku. Pomůže zlikvidovat zánět v krku, vyčistí tělo od jedů, zlepší zažívání, dodá energii i chuť k jídlu. Takže hurá pro zázvor a hned vyzkoušejte náš recept na báječný zázvorový čaj: Do litru vroucí vody přidejte lžičku nastrohaného zázvoru (lze i více, s množstvím stoupá léčivý účinek), kousek skořice a tři hřebíčky a pět minut vařte. Pak vyndejte koření a nechejte mírně vychladnout. Podle chuti přidejte med a citron.

Při žaludečních potížích vynechejte skořici a hřebíček, zázvoru naopak dejte až polévkovou lžici. Zalijte ho horkou vodou a po čtvrt hodině sced'te. Pijte teplé po doušcích.



Co umí zázvor

Dezinfikuje, likviduje záněty a horečku, tlumí nevolnosti, zažívací obtíže, bolesti hlavy, nervozitu. Pomáhá proti astmatu, vysokému tlaku, nemocem jater a údajně také proti rakovině vaječnicků a slinivky. Žvýkání čerstvého zázvoru tiší bolest zubů. Zázvorové koupele a čaj pomáhají při chřipce, nachlazení i alergiích.

Zdroj: Internet
Připravila: (bf)

Petr Šrámek oslavil životní jubileum

Jeho díla malovaná nohama putují po výstavách doma i v zahraničí

Pan Petr Šrámek, jeden z našich nejznámějších hendikepovaných malířů, oslavil letos své 55. narozeniny. Od svých patnácti let žije v Domově a Centru aktivity v Hodkovicích nad Mohelkou, kde má i svůj malířský ateliér. Svou bezmeznou vůlí, ctížádostí a trpělivostí se naučil malovat pomocí nohou. U příležitosti svého životního jubilea představil svoji tvorbu letos v červenci a srpnu na výstavě v Kostele svaté Anny v Jablonci nad Nisou.

V roce 1993 Petra objevili pracovníci Nakladatelství UMŮN na výstavě obrazů v Liberci. Představili jeho tvorbu zástupcům Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama v Lichtenštejnsku.

Poté byl Petr přijat za stipendistu tohoto sdružení. Tento moment měl v jeho životě rozhodující význam na jeho další umělecký růst a vývoj. Stipendium mu umožňuje rozvíjet své malířské nadání a vzdělávání ve výtvarném umění, ve kterém Petra již 10 let odborně vede akademický sochař Ivan Kolman. Ten Petrovi pomohl najít jeho malířský směr a jejich spolupráce a přátelství trvá dodnes.

Petrovi jeho postižení neumožňuje pracovat rukama, sebralo mu i dar řeči. Jeho ruce mu částečně nahrazují nohy. Nohou také vede štětec a tak vznikají obrazy s originální tematikou, jimiž komunikuje s okolním světem. Jeho neuvěřitelná pozorovací schopnost a smysl pro humor mu umožnily vytvořit galerii portrétů lidí a přátel z jeho okolí, kde nezachycuje pouze jejich podobu, ale s nadšátkou a vtípem vkládá do obrazů i jejich vlastnosti, radosti, touhy a přání.

Jeho díla začala putovat po výstavách doma i v zahraničí a bývají také reprodukována formou pohlednic a kalendářů.

Potěšte se i vy Petrovými krásnými a milými obrázky přímo na jeho stránkách: <http://petrsramek.webnode.cz/>.

Zpracovala:
Hana Klusová

Více na:

Umělci v ČR:
UMŮN – Nakladatelství umělců malujících



Petr Šrámek, jeden z našich nejznámějších hendikepovaných malířů.

ústý a nohama, Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel. 485 161 712, umun@volny.cz, www.volny.cz/umun.



Obr kapr



Dotek anděla



Z pekla štěstí

Christy Brown a jeho levá noha

Vítězství ducha nad hmotou není bonmot. Je to skutečný životní příběh spisovatele a malíře Christyho Browna.

Christy Brown se narodil do chudé katolické rodiny v irském Dublinu roku 1932 a jediné, co si přinesl na svět, byla mozková obrna způsobená komplikacemi při porodu. Byl jedním ze 13 přeživších dětí z celkového počtu 22. Nemohl mluvit, nemohl se hýbat. Lékaři mu předvíдали jen ubohou budoucnost. Jedinou, ovšem minimálně ovladatelnou částí jeho těla byla levá noha. Do jejích prstů uchopil sedmiletý chlapec křídlo, aby dal svému okolí najevo, že v zubožené tělesné schránce se skrývá zdravý, normálně fungující mozek. S vynaložením obrovského, nadlidského úsilí a s velkou pomocí své obětavé matky se naučil abecedu, slabikovat, mluvit, psát nohou a nakonec i malovat. Volné chvíle trávil se svými sourozenci, kteří ho brali ven v kočárku a později na vozíku. Účastnil se zpočátku všech klukovských lotrovin, až nakonec raději trávil čas v ústraní s knihou.

Nadějný literát

Díky odborné péči začal Christy v dospělosti i poměrně dobře mluvit. Za tímto úspěchem stál pokrokový lékař Robert Collis, který po vzoru londýnských ústavů vybudoval podobné zařízení pro lidi trpící obrnou také v Dublinu. Christy byl dokonce jeho úplně prvním pacientem. Stali se z nich velcí přátelé na celý život a poutala je k sobě hlavně láska k literatuře. Dr. Collis byl i spisovatelem a Christyho seznámil s předními irskými autory té doby, jako byl např. Cecil Day-Lewis (shodou okolností otec herce Daniela Day-Lewise, který si později zahrál samotného Christyho ve filmu *Moje levá noha*), nebo Frank O'Connor. Doktor Collis zajistil svému nadanému pacientovi hodiny filozofie, historie a literatury.



Christy při práci

Christy byl natolik houževnatým žákem, že se mu brzy podařilo napsat svou první knížku. Tužkou umístěnou mezi prsty na noze. Kromě své slavné autobiografie, která je považována za nejlepší irské dílo od dob Joyceova *Odyssea*, napsal také další romány – *Ve stínu léta* (1972), *Kde rostou divoké lilie* (1976), *Slibná kariéra* (vydáno posmrtně) a několik sbírek básní.

Čas osamostatnění

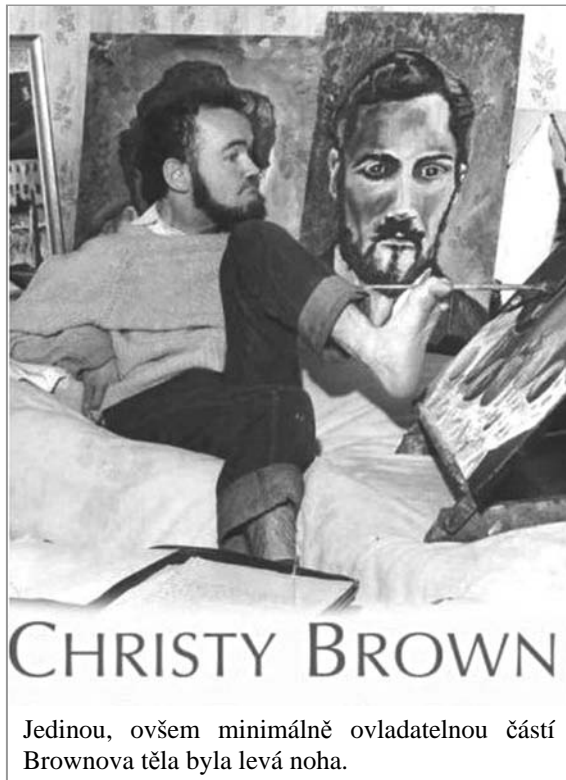
Christy se rozhodl opustit brány lékařského zařízení a zatonoužil po svobodném životě. Rodiče mu postavili malý domek na svém dvorku, který se stal jeho ateliérem, ale zároveň i azylem, který mu poskytoval klid před často rozbouranými rodinnými poměry. Jeho otec i bratři pracovali jako zedníci a Christymu byla vyčítána „zahálka.“

Proto se čím dál častěji stahoval do svého světa knih a obrazů, ve kterém se cítil nejlépe. Za podpory svého přítele Dr. Collise začal psát svůj autobiografický román, který nazval *Moje levá noha* (vydáno v roce 1964). Román byl v 70. letech přeložen do 14 jazyků. Christy v něm líčí svůj těžký a dlouhý boj, který nikdy nevzdal. Často z něj sice čísel hněv, hořkost a bolest, ale jeho vůle a inteligence nakonec slavily triumf. Z Christyho se stal člověk, spisovatel, manžel. Levá noha se pro něj stala pojičkem se světem. Jí se naučil psát i malovat, jí napsal svou autobiografii, která se stala předlohou filmu nominovaného na šest Oscarů.

Celovečerní debut režiséra Jima Sheridanana se soustřeďuje na složitý osud hrdiny, zvláště na vypjaté chvíle Christyho života, v nichž tvrdohlavý člověk usiluje o vymanění se z daného osudu i prostředím. Je tragédií jednoho mladého života a velkého zápasu o lidskou důstojnost. Výjimečné herecké výkony podložené studiem stavů ochrnutí a jeho projevů podali všichni hlavní protagonisté, zejména však Daniel Day-Lewis a Brenda Frickerová (v roli Christyho matky), kteří za své emotivní ztvárnění získali Oscara.

Poslední šťastná léta

Christyho životní láskou se stala ošetřovatelka Mary Carr. Svatba se konala v říjnu 1973 a manželé se usadili v Bally-



CHRISTY BROWN

Jedinou, ovšem minimálně ovladatelnou částí Brownova těla byla levá noha.

heigue a později v anglickém Somersetu. Christyho život tak získal nový rozměr a inspiraci. Některé prameny však Mary označují jako bývalou prostitutku a alkoholičku. Christy zemřel v prosinci roku 1981 udušením během oběda, ve věku pouhých 49 let. Objevila se však tvrzení, že se stal obětí fyzického týrání, což dokazovala i pitvou zjištěná řada podlitin na jeho těle. Místem Christyho posledního odpočinku se stal hřbitov Glasnevin v Dublinu. Irská folkrocková kapela The Pogues věnovala tomuto ojedinelému talentu píseň *Down All The Days*.

Zdroj: www.wikipedia.org,
www.csfd.cz.

Přeložila a zpracovala: Hana Klusová



Se svou ženou Mary Carr

Festival Souznění už po desáté

Souznění 2009, mezinárodní hudební festival zdravotně postižených, který pořádá občanské sdružení **Aragonit**, proběhl pod záštitou náměstka hejtmana Karlovarského kraje, primátora Města Karlovy Vary a starosty města Chebu ve dnech 18.–19. 9. 2009 v Karlových Varech, Chebu a Františkových Lázních. Konalo se celkem pět koncertů, a to **koncert pro školy v sále 4. základní školy v Chebu, kolonádní a večerní koncert ve Františkových Lázních v divadle Boženy Němcové, kolonádní koncert před hotelem Thermal a večerní galakonzert v hotelu Thermal v Karlových Varech.**

Bez zahraničních souborů

Na všech pěti výše uvedených koncertech vystoupilo 12 subjektů zdravotně postižených (jednotlivci, dua a skupiny – celkem 54 osob) a 2 hostující profesionální soubory. Celkem na festivalu vystoupilo 65 hudebníků. V letošním roce se pořadatelům nepodařilo přilákat účinkující ze zahraničí. Všech pět koncertů shlédlo přibližně 1 900 diváků z celé ČR, na večerním koncertě ve Františkových Lázních

byli mj. i zahraniční, převážně německy hovořící diváci.

Hlavními hvězdami festivalu z řad profesionálních umělců byly dvě revival skupiny: Elvis Presley revival band na večerním koncertě v divadle Boženy Němcové ve Františkových Lázních a ABBA Chiquita revival na Galakonzertě v malém sále hotelu Thermal v Karlových Varech. Oba soubory přilákaly velké množství diváků z řad široké veřejnosti.

Příznivý ohlas

Festival Souznění 2009 byl realizován v renomovaných koncertních a výstavních prostorách s bezbariérovým přístupem. Ubytování bylo pochopitelně taktéž bezbariérové. Účastníci se přemísťovali speciálním bezbariérovým autobusem a pořadatelé se pro ně postarali o speciální program i mimo čas vyhrazený koncertům. Vzhledem k odezvám mezi účastně-



Elvis Presley revival band na večerním koncertě v divadle Boženy Němcové ve Františkových Lázních

nými už teď pořadatelé uvažují o rozšíření tohoto festivalu do více měst Karlovarského kraje. Chtěli by se také zaměřit na větší zastoupení zahraničních účastníků.

Miroslav Hrbek, ředitel festivalu, Aragonit, o. s.

Kontakt a další informace:

Aragonit, o. s., Česká 145, 360 18 Karlovy Vary – Tašovice, e-mail: aragonit.kv@quick.cz, www.aragonit-kv.cz.

Evropské dny handicapu po sedmnácté



Letos na podzim, ve dnech 5. až 11. října, se v Ostravě uskutečnil již XVII. ročník **Evropských dnů handicapu**. Jedná se o setkání pracovníků z různých

zemí Evropské unie, kteří spolupracují v oblasti sociálních věcí, zdravotnictví a školství na podpoře lidí s handicapem.

Letošního ročníku se zúčastnily de-

legace z Francie, Itálie, Belgie, Portugalska, Německa, Maďarska, Polska a Slovenska. Spolupráce se zahraničními partnery probíhá po celý rok prostřednictvím stáží, prací v chráněných dílnách, studijních a výměnných pobytů.

Konference a výstava

Zajímavá byla konference s workshopem „**Podívejte se, co umíme**“ věnovaná problematice předprofesní přípravy mládeže a pracovního začlenění dospělých. Součástí akce byla výstava kreseb autistických dětí a mládeže, vědomostní soutěž „**Co víš o Evropské unii**“, módní přehlídka a vystoupení skupiny TRIGON Band.

Ocenění Křišťálový kamínek

Vyvrcholením Evropských dnů handicapu bývá slavnostní večer, během kterého Asociace TRIGON uděluje ocenění **Křišťálový kamínek**. Smyslem ocenění je vyzdvihnout mimořádné aktivity lidí s handicapem a poděkování těm, kteří této problematice věnují svůj čas, energii i kus svého života.

Letošní akci nakonec završil třídenní prožitkový pobyt dětí se specifickými problémy z ČR a Itálie v Rajnochovicích.

Zpracovala Hana Klusová

Výlet za zvířátky

Vozičkáři z Frýdku-Místku uspořádali pro děti zábavný den v ZOO Ostrava

Ve středu 26. 8. 2009 se na čtyři desítky kamarádů **Sportovního klubu vozičkářů z Frýdku Místku** sešly před branami ostravské ZOO. Pozvánka, jež nás všechny svolala, neslibovala pouze příjemně strávený den, ale také možnost dozvědět se něco nového a zažít nějakou zábavu. A tak „hurá“ za bránu ZOO, ať víme, co nás čeká.

Hra začíná

Za branou jsme byli rozděleni do tří družstev, která nebyla nijak označená, měla ale společně absolvovat celou ZOO hru a ještě na některých úsecích se čelem postavit protihráčům. A tak jsme se museli nejen poznat navzájem, ale hlavně se hlídat, protože jsme samozřejmě chtěli všichni vyhrát, přestože nikdo nevěděl, jaká je odměna za vítězství.

Seznámili jsme se se soutěžními instruktory a s panem průvodcem Vladimírem Adámkem. Ten nám o zvířátkách řekl všechno, dokonce nám vyprávěl i různé příhody ze života zvířátek v ZOO. Díky jeho povídání už víme, že např. plameňákům se musí do krmiva přidávat červené barvivo, aby byli růžoví, protože v našich podmínkách mají jinou stravu, než na kterou jsou normálně zvyklí. Jinak by byli šedí.

Jeho vyprávění bylo nejen poučné, ale také velmi vtipné. Musím poznamenat, že byl velmi trpělivým společníkem, protože jsme kvůli vyhlášené soutěži prováděli v zahradě během cesty různé skopičiny. Nakonec nás všechny překvapil, když nám donesl ukázat nádherného velkého hada, na kterého jsme si všichni mohli sáhnout a zjistit, že není studený ani slizký.

Indicie ujížděly motorovým vláčkem

A jak vypadala hra? Celou cestu po ZOO jsme hledali **indicie do tajenky** ukryté v těch nejpodivnějších koutech. Některé indicie nám dokonce ujížděly na motorových vláčcích, které jezdí po ZOO.

Na náměstíčku u prohlídky koziček jsme na rychlost navlíkali těstoviny, které jsme museli různě barevně ozdobit, a můžu vám říct, že to byla fuška, ale nás to bavilo. Mimochodem, kozy jsme díky vedení ZOO, které nám poskytlo pytel granulí, mohli sami krmit.

Další záladný úkol nás čekal na náměstíčku u opic a hrochů. Měli jsme po-



Při sdělování instrukcí skupina rodičů a jejich dětí ještě netušila, co vše je čeká.

sbírat co nejvíce podpisů od návštěvníků ZOO, což šlo hladce, protože ten den jich tam bylo opravdu mnoho.

U oddělení žiraf jsme se všichni sešli k vyhodnocení soutěže. Děti si za odměnu vybraly dárek ve formě gumového zvířátka, které dnes mohly vidět během prohlídky v ZOO. A vítězné družstvo?

Za odměnu účastníci vítězného družstva určili, kterému zvířátku věnuje SKV F-M finanční pomoc ve výši 2.000 Kč. Nejvíce se jim líbila **panda červená**.

*Drahomíra Gilgová
Sportovní klub vozičkářů Frýdek-
Místek, www.skvfm.com*



Na velkého hada v náručí průvodce Vladimíra Adámka si děti a rodiče mohli sáhnout, aby tak zjistili, že vůbec není studený ani slizký.

Oáza Hodonín Festival tolerance 2010, festival zdrav. postiž. písničkářů a jejich hostů

■ **16. 4.**, 19 h., Obecní dům Dolní Bojanovice: **koncert** Festivalu tolerance, **módní přehlídka** zdravotně hendikepovaných. Od 22 h.: **Country večer**.

■ **17. 4.**, areál Oázy Hodonín, dopoledne: **turnaj** v Shown-downu, **procházka** „Bojanovskými búdama“. Od 14 h.: **benefiční koncert** Festivalu tolerance, prodejní **výstava** ručních prací zdrav. hendik. Od 19 h., Obec. dům Dolní Bojanovice: XI. **Slovácký humanitární ples**.

■ **Ubytování a snídaně** v bezbar. penzionu Václav naproti Obec. domu. **Obědy a večere** v restauraci Obec. domu.

■ **Informace:** Oáza Hodonín, tel.: 518 35 28 77, mob.: J. Černý, 608 149 306.

Poezie z Vašeho pera

V tomto čísle Vozky se vám sama představí básnička Jarmila Králová ze Staříče. Její Básničky lásky na stránkách www.jarmila.estranky.cz už znáte, některé z nich jsme vám ve Vozkovi představili. Napsala vám dopis a my vám ho s radostí předáváme...

Milí přátelé Vozky, ať už jste na vozíku nebo bez něho!

Ráda se s Vámi podělím o radosti posledních měsíců. Tedy ne všechny, protože těch drobných radostí je více.

Častěji než kdy před tím si říkám větu: *ať se děje cokoli, život jde dál*. A jak by také ne! Jít stále dál je obrovskou předností života. Dál šel také můj život, už jednadvaacet let se mnou tryskem jede na vozíku! Zažila jsem za ta léta snad všechno, co běžně zažívají lidé bez pomocných koleček pod sebou. Pocity radostí, starostí, zklamání i nových nadějí, okamžiky naplněné vnímavím krásy, chvíle prožívání svých malých vítězství nad sebou sama či nemocemi. Několikrát jsem ujela hrobníkům z lopaty, několik mi drahých lidí z ní přítom nestačilo utéct. Slzy střídá smích. Každý den měl svá vlastní překvapení. Vše ale plyne!

Můj věrný nosič s kolečky prověřil řadu mých přátel a ... řady řídnu, co naplat? K těm, kteří zůstali, přibyli noví. Výhoda? Veliká! Neztrácím čas s *rádoby přáteli*.

Ve volném čase jsem zjistila, že kam nedoběhnu, tam dojedu, kam nedoedu, tam zatelefonuji, co nevytelefonuji, vymejluji a co nejde ani tak ani onak, v tom pomohou přátelé nebo rodina. Radost mi přináší především to, co ještě můžu pro své nejbližší a okolí ještě udělat. Ať už fyzicky nebo psychicky. Pokud něco nemohu nebo nezvlád-

nu, netrápím se. Co řešit můžu, to neodkládám. A radost si vychutnávám!

O jednu velikou životní radost se s vámi chci podělit. Jsou to moje tento rok narozená vnoučátka. Jsou mou radostí, vzpruhou, lékem i balzámem. Mají jen pár měsíců, ale už mě naučily, že naše postel není zas tak moc široká, jak jsme si mysleli, že na vozík u postele je možné pohodlně uložit miminko ve speciálním koši na prádlo a na posteli se dá při tom skvěle dovadět se starším vnoučátkem. Popsat to nejde. To byste nás museli vidět a slyšet! Vozík nevozík, postel nepostel!

Jsem babička v akci, co nemá čas stárnout. Tak alespoň obrázek. Vítejte u nás.

Vaše Jarmila

Ať se děje cokoli

*Život všední nebo s nedělí,
na to můžeš dát,
o dobré se s tebou podělí,
i když zlé vládne snad.*

*Život je jak jízda na saních.
Slzy střídá smích.
Ten, kdo je na zlé připravený,
nespadne snadno z nich.*

*Život všední nebo s nedělí,
jistotou je dál,
ať se s tebou stane cokoli,
ten život půjde dál.*

*Život všední nebo s nedělí,
na to můžeš dát,
o dobré se s tebou podělí,
jenom to nesmíš vzdát.*

Všechny barvy duhy

Pod tímto názvem se i letos na podzim konal nenapodobitelný koncert. Stalo se tak 5. listopadu v Divadle Antonína Dvořáka v Ostravě, kde vystoupili jako již tradičně klienti **centra pro osoby se zdravotním postižením Čtyřlístek** společně s umělci předních jmen. Mezi nimi byl letos i slovenský tenorista Peter Dvorský, jehož árie s nevidomou Pavlínkou Čichoňovou, která je žačkou sopranistky Evy Dřízgové-Jirušové, doslova braly dech. Pavla je absolventka Múžické školy a již vystudovala Janáčkovu konzervatoř a Gymnázium v Ostravě. Nyní je posluchačkou právnické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Hosty zvučných jmen byli dále Heidi Janků, bratr Petera Dvorského a sólista Státní opery v Košicích Jaroslav Dvorský, písničkáři Pavel Dobeš a Tomáš Kotrba nebo folklorní soubor z Kozlovic – Valašský vojvoda.



Duhový svět plný fantazie

Čtyřlístek již třetím rokem spolupracuje s Múžickou školou v Ostravě-Mariánských Horách a letos opět nabídl bohatý program, v němž účinkovali děti i dospělí s různými typy zdravotního hendikepu. Na jevišti se hrálo, tančilo, došlo i na divadelní vystoupení inspirované literární předlohou Antoina de Saint-Exupéryho. Nechyběly ani country melodie či folklorní pásmo Bystrá voděnka.

Koncerty **Všechny barvy duhy** přinášejí všem lidem nádherné umělecké zážitky. Navíc koncert letos doprovázela i výstava výtvarných prací klientů, kterou mohli diváci shlédnout ve foyer divadla v Galerii Thálie.

(hk)

Kontakt a další informace:

Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravot. postižením Ostrava, přísp. org., Hladnovská 751/119, 712 00 Ostrava-Muglinov, tel.: 596 223 205, 604 989 997, e-mail: usprywikova@uspostrava.cz.



Jarmila Králová s vnoučkem

Muzeum vodních mlýnů v Ostravě mohou navštívit i vozičkáři

Ostrava je dlouhodobě vnímána jako město uhlí a železa, my se však vrátíme do doby, kdy město mělo zemědělský ráz. Mnozí Ostravané znají příjemné prostředí bezbariérové Galerie Mlejn sídlící na Nádražní ulici v Moravské Ostravě, kde se již devět let konají zajímavé výstavy nebo výtvarné kurzy, své místo tu má i **Hudební bazar** či **Krámeček ve Mlejně**.

Avšak jen málokdo dnes už ví, že právě na tomto místě (dříve budova Technomat) stával kdysi v dávných dobách krupný mlýn pánů Samuelly a Wechsberga, který tu byl postaven již v roce 1886 a pravděpodobně mlel do 1. světové války. Jednalo se o mlýn parní a vyráběly se zde kroupy z ječmene a krupice.

„V průběhu posledních dvou třet let jsem se zabýval myšlenkou, jak zužitkovat skutečnost, že v této budově byl mlýn,“ říká majitel a spoluzakladatel Galerie Mlejn Eda Riedl. „Pomaloučku jsem rozplétal nitky díky informacím, které jsem získal od badatele pana Miroslava Kročka, a posléze jsem začal i já sám hledat a nalézat další a další informace. Tak se stalo, že jsem sesbíral fakta o



osmi mlýnech, které na sklonku 20. století ještě existovaly v Moravské Ostravě a Pří-

voze.“

Informace, které Eda Riedl shromáždil, dali galeristé Mlejn k dispozici veřejnosti formou expozice, která vznikla k datu 7. listopadu 2009 vedle Galerie Mlejn jako její nedílná součást. Zahrnuje projekci dobových fotografií a dokumentů a seznamuje návštěvníky s historií mlýnů, které ve městě stávaly. Cílem Spolku Mlejn je zde do budoucna vybudovat **stálou expozici vybavení mlýnské technologie**. Víte, co to je např. žernov, kašník nebo krupník Ne? Přijďte se podívat do **Muzea vodních mlýnů v Ostravě**.

Najdete ho na Nádražní ulici č. 138. Otevřeno pondělí až pátek od 10 do 17 hod. Vstup volný.

Hana Klusová

Foto: www.mlejn.com

Kontakt a další informace:

Galerie Mlejn, Nádražní 138 a, Moravská Ostrava, tel.: 596 136 033, e-mail: galeriemlejn@mailcity.cz, www.mlejn.com, spolekmlejn@mlejn.com.

Václav Smetana oceněn medailí...

Pokračování ze str. 1

Václav Smetana se narodil 15. listopadu 1934 v Praze. V roce 1947 utrpěl na žňové brigádě vážný úraz, kdy mu musela být v bérce amputována levá noha. Po absolvování FVL UK v Praze pracoval od roku 1958 jako chirurg v nemocnici v Náchodě, v 60. a 70. letech pak jako odborný asistent na 2. ortopedické klinice v Praze.

V listopadu 1990 se stal přednostou ortopedické kliniky dětí a dospělých FN v Motole. Jako vynikající operatér je velmi vyhledávaným odborníkem. Mediálně nejnámější je jeho zdařilá operace ramene držitele světového rekordu a trojnásobného olympijského vítěze Jana Železného. Je členem výboru České ortopedické společnosti a Českého olympijského výboru.

Pan Václav Smetana je rovněž velkým sportovcem a fanouškem Slavie, dostal se i do vedení fotbalového oddílu. Aktivně se účastnil života sportovců s tělesným postižením, vedl několik výprav na paralympijské hry, byl mistrem světa ve volejbalu tělesně postižených. V roce 1970 získal bronzovou medaili na mistrovství ČSSR v atletice, osmkrát byl mistrem ČSSR v různých plaveckých disciplínách. Jeho dalším koníčkem je historie a militaria (sbírání historických modelů z 2. světové války).

Hana Klusová; Foto: repro Internet

Soutěž „Internet a můj handicap“

Již šestý ročník literární soutěže vyhlásila **sdrůžení BMI, AISO a Křížovátka.cz**. V předešlých pěti ročnících byla soutěž zaměřena jen na internet, nyní se ale tematicky rozšiřuje o to, jak pomáhá lidem se zdravotním postižením také telefon. Tomu odpovídá i první cena – mobilní telefon s dvouletým bezplatným připojením k internetu od společnosti Telefónica O2. Výsledky soutěže pak budou slavnostně vyhlášeny v rámci kon-

ference **INSPO 13. března 2010 v Kongresovém centru Praha**.

Soutěžní práce může mít rozsah maximálně 600 slov a autoři by v ní měli vycházet z vlastních zážitků a zkušeností. Do soutěže nebudou přijaty práce, které byly přihlášeny již v předcházejících ročnících, jejich autoři se však mohou zúčastnit soutěže s novým příspěvkem.

Pro vítěze jsou připraveny hodnotné ceny: mobilní telefon, USB modemy s

dvouletým bezplatným připojením k internetu, AEC Flash disk s nainstalovaným produktem TrustPort USB Antivirus 2010 s plnou roční licenci. Další soutěžící pak obdrží encyklopedie, knihy, a zvláštní cenu vyhlásí i časopis Vozičkář.

Seznam cen bude aktualizován na stránkách www.helpnet.cz (v rubrice INSPO), kde naleznete také texty z předchozích ročníků soutěže.

Soutěžní práci je třeba poslat v elektronické podobě **nejpozději do 14. února 2010** na adresu info@helpnet.cz.

Zdroj: www.helpnet.cz, (hk)

Co pro vás připravil SKV Frýdek-Místek

Přehled sportovních a společenských akcí v roce 2010

Sportovní klub vozičkářů z Frýdku-Místku se už od roku 2008 věnuje sportu pro všechny a organizování netradičních akcí pro děti s těžkým zdravotním postižením a jejich rodiny. Těmto akcím se říká „zážitková rehabilitace“.

A jaké akce připravil klub na rok 2010? Podívejte se níže. Zájemci, kteří se v nějaké akci najdou a rádi by se jí zúčastnili, necht' projevít svůj zájem na uvedené e-mailové kontakty. **Váš předběžný zájem je pro nás důležitým ukazatelem, zda byl kalendář akcí naplánován správně, nebo zda v něm musíme něco změnit.**

Fotogalerie z naší činnosti si můžete prohlédnout na adrese <http://skvfm.rajce.idnes.cz>.

Časový harmonogram akcí SKV F-M 2010

Únor 2010

■ 27. 2. – **Maškarní ples** (akce dotovaná), 14–17 h. v Kulturním domě Bílovec (plně bezbariérový), počet účastníků: asi 50 dětí s postižením i zdravých + rodiny; cena: slosovatelné vstupné 50 Kč/os., vstup v kostýmu ZDARMA, svůj zájem potvrďte na mmedduza@seznam.cz

Duben 2010

■ 30. 4.–2. 5. – **Čarodějnický víkend** (akce nedotovaná), víkendový pobyt plný čarodějek, překvapení a skvělé zábavy v Hodoňovicích – základně Salesiánů dona Boska; počet účastníků: 40 osob, určeno pro rodiny s dětmi ZTP a zdravými; cena 700 Kč/os., děti do 6 let 400 Kč; doprava vlastní; ubytování v pokojích po 6–8, soc. zařízení společné; uzávěrka přihlášek je 15. 4. 2010; svůj zájem potvrďte na mmedduza@seznam.cz.

Květen 2010

■ 22.–29. 5. 2010 – **Paragliding paraplegiků** (akce nedotovaná), týden netradiční aktivní, třeba rodinné, dovolené můžete prožít u jezera Lac du Annecy přímo v srdci Savojských Alp; program: **tandemový paragliding pro vozičkáře** bude kombinován s návštěvou Annecy, koupáním v jezeře, výlety po krásné dlouhé cyklostezce (bývalá železniční trať) na handbicích, kolech či kolečkových bruslích; max. 2 seskoky pro vozičkáře (dle počasí); doprava mikrobusem + 1 osobní auto (můžete cestovat i vl. autem); ubytování v kempu ve stanech; určeno pro max. 7 vozičkářů (zájemců

ZTP) + doprovod; cena 6 000 Kč/vozičkář (jen orientační za dopravu + ubytování. K této ceně je třeba připočíst 2 500 Kč za seskok); uzávěrka přihlášek je 15. 4. 2010; svůj zájem potvrďte na skvfm@skvfm.com.

Červen 2010

■ 5. 6. – **Dětský den** (akce dotovaná), jednodenní sportovní a zábavný program pro děti s postižením i zdravé opět v Hodoňovicích; doprava vlastní; počet účastníků neomezen; dobrovolné vstupné; uzávěrka přihlášek je 20. 5. 2010; svůj zájem potvrďte na mmedduza@seznam.cz.

Červenec 2010

■ 2.–10. 7. 2010 – **Přejezd Podunajské cyklostezky** (akce dotovaná), týden aktivní dovolené na kolech; Podunajská cyklostezka patří k nejdelším a nejznámějším v Evropě – hlavní část vede územím čtyř států – Německa, Rakouska, Slovenska a Maďarska, odsud se pak dá pokračovat až k Černému moři; unikátnost této stezky spočívá v její malé obtížnosti a rozmanitosti okolí – je maximálně vhodná pro rodiny i s malými dětmi; přeprava dětí s postižením ve vlastních cyklovozících, tříkolkách nebo na tažných tyčích a handbicích; pokusíme se zapůjčit několik cyklovozíků a tažných tyčí; budou zajištěni dobrovolníci pro pomoc při celém pobytu; místo konání: Passau–Viedeň (celkem 325 km); cena asi 2 500 Kč/os.; počet účastníků je max. 30 osob + 10 organizátorů; doprava jen bezb. autobusem a mikrobusem; ubytování ve stanech – chatkách, soc. zař. společné; uzávěrka přihlášek je 1. 5. 2010; svůj zájem potvrďte na skvfm@skvfm.com.

Srpen 2010

■ 20.–26. 8. 2010 – **Č-S Hendikemp 2010** (akce dotovaná), netradiční pobyt s účastí rallye kamióňů a offroad automobilů, celodenní program, nezapomenutelná „zážitkovka“; místo konání VTSÚ Záhorie/Libavá; počet účastníků 100 osob (50 Slováků / 50 Čechů); cena 1 500 Kč/os.; určeno pro rodiny JEN s dětmi ZTP do 26 let; doprava vlastní; ubytování v pokojích po 2,3–10, soc. zařízení společné; uzávěrka přihlášek je 1. 7. 2010; svůj zájem potvrďte na skvfm@skvfm.com.

■ 27.–30. 8. – **Český Hendikemp 2010** (akce dotovaná), zkrácená verze klasického Hendikempu jen pro české účastníky

s účasti na akci Sahara – setkání voj. historických vozidel; místo konání VTSÚ Záhorie; počet účastníků 60; cena 1 000 Kč /os.; určeno pro rodiny s dětmi, vozičkáře; doprava vlastní; ubytování v pokojích po 3–10, soc. zařízení společné; uzávěrka přihlášek je 1. 8. 2010; svůj zájem potvrďte: skvfm@skvfm.com.

Září 2010

■ 18. 9. 2010 – **Sejdeme se na Hoře** (akce nedotovaná), turistický výšlap na nejvyšší kopeček MS Beskyd; povrchem trasy je asfalt, pro pomoc vozičkářům zajištění dobrovolníci; místo konání Hrabyně – Krásná, Papežov – Lysá hora; určeno pro libovolný počet účastníků – rodiny s dětmi ZTP, vozičkáři; doprava bezb. autobusem a mikrobusem nebo vlastní; uzávěrka přihlášek je 10. 9. 2010; svůj zájem potvrďte na skvfm@skvfm.com.

Říjen 2010

■ 22. 10.–24. 10. 2010 – **Drakiáda 2010** (akce nedotovaná), víkendový pobyt na již známém místě v Hodoňovicích s celodenním programem se zaměřením na dračísmu, draky, dráčky; určeno pro 40 účastníků a rodiny s dětmi ZTP a zdravými; doprava vlastní; ubytování v pokojích po 6–8, soc. zařízení společné; cena je 550 Kč, děti do 6 let 300 Kč; uzávěrka přihlášek je 15. 10. 2010; svůj zájem potvrďte na mmedduza@seznam.cz.

Prosinec 2010

■ 4. 12. 2010 – **Mikulášská nadílka** (akce dotovaná), divadelní představení pro děti v Loutkovém divadle v Ostravě s následnou nadílkou od Mikuláše a výplatou od čerta; určeno pro 50 dětí celkem + rodinní přísl.; doprava vlastní; cena je 50 Kč/os.; uzávěrka přihlášek je 15. 11. 2010; svůj zájem potvrďte na mmedduza@seznam.cz.

Během roku samozřejmě pokračujeme v práci na našich **charitativních projektech Centra Comeback** na ulici Malý Koloredov 811 ve Frýdku-Místku, mezi které patří: **Alternativní doprava dětí a osob s postižením** a **Bezbariérová studovna**. V oblasti výkonnostního sportu bude od října 2009 do března 2010 probíhat hlavní sezóna sjezdového lyžaře Stanislava Losky, který je dlouholetým paralympionikem. V únoru 2010 se zúčastní zimní paralympiády v kanadském Vancouveru.

Radek Krupa, SKV Frýdek-Místek

Není malých plavců, jsou jen malé plavky

Brněnský DRAK podruhé



Brněnský Sportovní a rekreační areál na Kraví hoře již podruhé hostil celorepublikový závod tělesně a zrakově postižených plavců **Brněnský DRAK** jako třetí závod III. ročníku Českého poháru. Pořádal jej samozřejmě **KONTAKT bB**. Závod slavnostně zahájil starosta Městské části Brno-střed Mgr. Libor Šťástka a dvojnásobný vicemistr Evropy v triatlonu Filip Ospalý. Plavce přišel pozdravit i dlouholetý příznivec KONTAKTU bB, senátor MUDr. Tomáš Julínek.

Plavali „jako o život“

„Jsme rádi, že se nám podařilo navázat na loni založenou tradici a děkujeme všem, kteří nám při tom pomáhali, především pak Městské části Brno-střed,“ říká Jan Nevrkla, předseda pořádajícího sdružení KONTAKT bB a také spolu s paralympijským vítězem Martinem Kovářem tvůrce originální plavecké metodiky pro osoby s tělesným postižením.

Nasazení všech přítomných plavců, kteří z velké části spadají do žákovské a juniorské kategorie, bylo obrovské. Jak moc se celoroční tréninkové úsilí podařilo závodníkům zúročit, se dozvěděli na závěrečném slavnostním vyhlášení v hotelu Kozák. Tam nejlepší dekoroval a hodnotné ceny jim věnoval pan starosta Šťástka, kterému sekundoval Filip Ospalý.

V družstvech triumfovali domácí

V kategorii **nejmladšího žactva** do-

plaval pro třetí místo Matěj Hodoval z SK KONTAKT Karlovy Vary, o stříbro a zlato se podělili bratři Strašíkové z pražského klubu – druhý byl Matyáš a prvenství připadlo Tadeáš. V kategorii **žáků** třetí a první místa brali plavci SK KONTAKT Brno – bronz Marian Fiala, zlato Michaela Philippi. Stříbro získala Vendula Dušková z karlovarského klubu. V kategorii **juniorů** třetí a druhé místo obsadili zástupci PK Zlín – třetí Lukáš Polčák, druhý Jan Šarman, první byl podle očekávání karlovarský Milan Man.

Kategorie **dospělých** patřila plně SK KONTAKT Praha – první dvě místa obsadili a zároveň nejhodnotnějších bodových výkonů dosáhli paralympionici Vojtěch Franěk a Kateřina Lišková, bronzovou medaili získal jejich klubový kolega Jiří Krňávek. Velký aplaus pak zazněl při vyhlášení nejlepších **družstev**, kdy se poprvé v historii Českého poháru podařilo domácím plavcům z SK KONTAKT Brno ve složení Marián Fiala, Ondřej Pavka, Michaela Philippi a Tomáš Pučálka získat prvenství.

Kompletní výsledková listina je na www.kontaktbb.cz.

*Marta Vojáčková,
PR manažerka sdružení
KONTAKT bB*

Další informace:

KONTAKT bB, Srbská 53, 612 00 Brno,
tel. 541 589 333, 603 167 508;
www.kontaktbb.cz.

Chcete si půjčit cyklovozik nebo handbike?

Reakci na příspěvek „Vozíček, který chyběl Evropě“ z vydání Vozky č.1/09, str. 23, nám zaslala paní **Iveta Prokopová** z **Centra pro rodinu a sociální péči Ostrava**.

„Se Sportovním klubem vozíčkářů Frýdek-Místek spolupracujeme od roku 2007, kdy jsme v rámci projektu financovaného Evropskou unií založili půjčovnu kompenzačních, rehabilitačních a didaktických pomůcek. Za tu dobu jsme díky vstřícnosti dodavatele SKV F-M pořídili jeden **handbike Kozoroh**, 3 **cyklovozíky Croozer** pro nejmenší děti a 4 kusy **cyklovozíku Kozlík** s nosností až 70 kg. Obzvláště poslední zmíněný cyklovozik je v naší půjčovně velmi žádaný, protože umožňuje rodičům a starším dětem cestovat i na kole a zdolávat místa a dálky dříve jim společně nedostupné. Výhodou půjčovny je možnost si vozík vyzkoušet v terénu ještě dříve, než se rozhodnete pro jeho zakoupení. Jsme rádi za tuto spolupráci a nabízíme naše služby i vám.“

V půjčovně centra si můžete zapůjčit i další druhy kompenzačních pomůcek.



Kontakt a další informace:

- Centrum pro rodinu a sociální péči, o. s., Ostrava,
- Syllabova 19, 703 86 Ostrava-Zábřeh,
- Iveta Prokopová, tel.: 774 244 081, Projekt VÝZVA, služba Rodinný průvodce – půjčovna,
- e-mail: cprpruvodce@doo.cz, www.prorodiny.cz.

(hk)

Putovní pohár neputoval

Desátý titul pro Tygry z Košumberka!

V patnáctileté historii **Ligy Martiny Bayerové v závěsném kuželníku družstev** (národní soutěž ve sportovní úpravě ruských kuželek) se pouze dvěma družstvům podařilo zvítězit. Proč se titulem pro vítěze ligy může pochlubit tak málo týmů? V roce 1999 poprvé získalo putovní pohár družstvo z **TJ Léčebna Košumberk**. Další výhru zaznamenalo o dva roky později a od té doby už celkové vítězství nepustili. Desátý titul získali Tygři z Košumberka v neděli 11. 10. 2009 v Nové Pace, kde se uskutečnilo závěrečné **3. a 4. kolo LMB družstev a MČR jednotlivců v závěsném kuželníku**.

Zasloužené vítězství

Soutěžilo celkem 25 družstev ve třech výkonostních ligách. Akci uspořádala **TJ Léčebna Košumberk** z pověření **České federace Spastic Handicap, o. s.**, ve spolupráci s občanským sdružením **Sportem proti bariérám – Český ráj**. Akce se zúčastnila bezmála stovka hendikepovaných sportovců z celé ČR. Účast všech pěti košumberských družstev podpořil Pardubický kraj a IVECO Czech republic, a.s.

Na druhém místě se umístil liberecký tým Zelené údolí a na třetí příčce skončila Slavia Liberec. Z druhé ligy postoupili Medvědi Březejc a ze třetí Autocolor Velké Meziříčí.

Košumberk tradičně patřil k nejuspěšnějším výpravám – ze soutěže jednotlivců si jeho sportovci odvezli dva mistrovské tituly, dvě stříbrné a jednu bronzovou



Již deset let nekompromisně vítězí Tygři z Košumberka pod vedením Petry Vomočilové (uprostřed)

medaili. Čerstvá mistryně ČR v kategorii VS (vozik-spastic) Kateřina Čáslavská dorovnala národní rekord (164 kuželek). Tygři z Košumberka taktéž dorvnali rekord, který drží jejich největší konkurenti Slavia Liberec (453 kuželek).

„Naše vítězství před turnajem v Nové

Pace nebylo vůbec jisté,“ svěřila se Petra Vomočilová, hlavní košumberský trenér. „Vstupovali jsme do třetího kola se ztrátou 14 kuželek na Slavii Liberec. Po tomto kole se celkové pořadí ještě více zamotalo. Do vedení se dostalo Zelené údolí Liberec, za nimi teprve Slavia a o třetí příčku se dělili naši Tygři s Toucans Janské Lázně.“ pokračovala Vomočilová. „Naštěstí touha získat desátý titul

byla natolik silná, že se dokázali vybičovat a v posledním kole nekompromisně ostatní převálcovali o 40 kuželek, což není málo. To jen potvrzuje to, s čím se hendikepovaní každý den potýkají. A že je chyba vzdávat se předčasně naděje!“ zakončila s úsměvem Vomočilová.

Jaroslav Hantl, manažer TJ Tělovýchovná jednota Léčebna Košumberk

Foto: Jaroslav Hantl



Závěsnému kuželníku se věnují osoby na vozíku, nebo s berlami bez ohledu na věk či pohlaví

Liga Martiny Bayerové

Vícekolová národní soutěž smíšených družstev pro osoby s tělesným hendikepem, které jsou rozděleny do čtyř kategorií dle postižení. V kategorii VS (vozik-spastic) jsou zařazeni vozíčkáři se spastickým nebo obdobným neurologickým postižením. Kategorie V je určena pro ostatní vozíčkáře, například pro para a kvadruplegiky, osoby se svalovou dystrofií či myopatií. Skupina označená zkratkou BS (berle-spastic) sdružuje opět „spastiky“ a je charakteristická využíváním opěrných pomůcek při chůzi. Zbývá kategorie B pro osoby s dalšími pohybovými dysfunkcemi.

Výsledky Ligy Martiny Beyerové družstev a MČR jednotlivců

Liga MB družstva

1. liga – 1. místo Tygři z Košumberka 1739 bodů, 2. místo Zelené údolí 1710 bodů, 3. místo Slavia Liberec 1694 bodů.

2. liga – 1. místo Medvědi Březeje 1522 bodů, 2. místo Jedlička Liberec 1519 bodů, 3. místo Košusboys 1495 bodů.

3. liga – 1. místo Autocolor Velké Meziříčí 1430 bodů, 2. místo Kovbojové z Košumberka 1402 bodů, 3. místo Hořičtí trubičkáři 1400 bodů.

MČR jednotlivců

Kategorie muži B („berle“) – 1. místo Milan Mrňa 150 bodů (TJ Léčebna Košumberk), 2. místo Miloš Secký 134 bodů (TJ Spastic Sport Praha), 3. místo Jaroslav Horda 131 bodů (TJ ZP NOLA Teplice).

Kategorie muži BS („berle-spastic“) – 1. místo Štěpán Hozák 147 bodů (TJ Slavia Liberec TPM), 2. místo Libor Darmovzal 142 bodů (TJ Léčebna Košumberk), 3. místo Vlastimil Nečas 139 bodů (TJ Léčebna Košumberk).

Kategorie muži V („vozičkáři“) – 1. místo Bohumír Dvořák 134 bodů (HSC Velkého Meziříčí), 2. místo Jaroslav Chlouba 133 bodů (TJ ZP Halma ÚSP Zbůch), 3. místo Jan Pelikán 130 bodů ze (TJ Spastic Sport Praha).

Kategorie muži VS („vozičkáři spastici“) – 1. místo Petr Kuhn 135 bodů (SC OA Janské Lázně), 2. místo Martin Fajkus 132 bodů (TJ DS Březeje), 3. místo Pavel Šprachta 131 bodů (SC OA Janské Lázně)

Sloučená kategorie ženy B a BS („berle“ a „berle spastic“) – 1. místo Eliška Němečková 130 bodů, 2. místo Ludmila Marková 121 bodů, 3. místo Veronika Němečková 118 bodů (všechny tři z TJ Spastic Sport Praha).

Kategorie ženy V („vozičkářky“) – 1. místo Jitka Valčíková 145 bodů, 2. místo Markéta Kolářová 137 bodů, 3. místo Alena Hájková 131 bodů (všechny tři z TJ Slavia Liberec TPM).

Kategorie ženy VS („vozičkářky spastičky“) – 1. místo Kateřina Čáslavská 164 bodů (TJ Léčebna Košumberk), 2. místo Lucie Petrementová 132 bodů (TJ Léčebna Košumberk), 3. místo Petra Viktorová 131 bodů (TJ Slavia Liberec TPM).

Nejlepší individuální výkony turnaje:

sružené hody: Kateřina Čáslavská 164 bodů (TJ Léčebna Košumberk),

hody do plných: Kateřina Čáslavská 111 bodů (TJ Léčebna Košumberk),

hody dorážkové: Markéta Kolářová 57 bodů (TJ Slavia Liberec TPM). ■

Na handbiku do Alp

Vozíčkář Oldřich Němec na vrcholu italského Passo Stelvio



Nemusíte být zrovna aktivními cyklisty, abyste nevěděli, že Giro d'Italia je jeden ze závodů cyklistické Grand Tours – Tour de France, Giro a španělská Vuelta. Kdo vyhraje alespoň jednu etapu na těchto těžkých třítydenních závodech, stane se součástí cyklistické historie. Dá se říci, že i cyklista-handbiker, sportovec tělem i duší Oldřich Němec se zapsal do cyklistické historie, alespoň té, kterou píší sportovci s tělesným postižením. Více vám o něm prozradí náš rozhovor.

• **V srpnu letošního roku jste se rozhodl dojet na vrchol Passo Stelvio v italských Alpách, který bývá součástí závodu Giro d'Italia. Co tomu rozhodnutí předcházelo?**

V roce 2007, kdy jsem na handbiku vyjel z Ferleitenu na Fuschertörl po Hochalpenstrasse Grossglockner, mi kamarád Marián řekl: „Jo vyjet Grossglockner je sice hezká věc, ale škoda, že nevyjedeš Stelvio, to je nejkrásnější průsmyk, který jsem kdy jel. Stelvio je svým sklonem členitější, není jako Grossglockner se stále stejným stoupáním, ale je o hodně delší, některé úseky jsou i prudší a to ty nedáš“. No a já to vzal jako výzvu.

• **Proč je Passo Stelvio unikátní?**

Po průsmyku pod vrcholem Bonette (2862 m. n. m.) a průsmyku Col d'Iseran (2770 m. n. m.) ležících ve francouzských Alpách je Passo Stelvio (2760 m. n. m.) třetím nejvyšše položeným místem, kam lze v Evropě vyjet automobilem po běžné silnici a tím pádem pro mě dosažitelný na speciálním kole.

• **Jak cesta nahoru probíhala?**

Málo bylo těch, kteří věřili, že to dokážu, většina kroutila hlavou, že to je nad mé síly. Po seznámení se s náročností stoupání jsem v úspěch přestal věřit i já. V den výjezdu jsem se v Bormiu probudil do krásného slunečného rána, které jako



Na vrcholu Passo Stelvio v italských Alpách

• **Při takové fyzické námaze – měl jste vůbec čas koukat se kolem?**

Ale jo, pohled nahoru sice nahání hrůzu, ovšem čím výše jsem se dostával, tím radostnější byl pohled do údolí. A tam, kde byl kopec přece jen lehčí, jsem dokonce při jízdě pozoroval pasoucí se krávy a pištící sviště. A ve finále na mě blížící se budovy na Stelviu působily jako magnet, a to i když je tříkilometrový závěr v serpentínách před passo Stelviem opravdu brutální.

• **Takže jaký je konečný výsledek?**

Za 5 hodin a 55 minut od mého výjezdu, po devatenácti kilometrech s převýšením 1400 metrů jsem dojel pod cedulí s označením nejvyššího bodu PASSO dello STELVIO CIMA COPPI m. 2760. Po výjezdu na Grossglockner, který trval 6 hodin, jsem si na Stelvio dával 10 hodin.

• **Před 12 lety jste měl nehodu, která vás upoutala na invalidní vozík. Co se tehdy stalo?**

V říjnu 1997 jsem jel na kole fandit své mladší dceři na hasičskou soutěž. Najel jsem na terénní nerovnost, která mě vyhodila z koncentrace a současně i z kola, spadl jsem na záda. Takže – tříštvá fraktura čtvrtého a pátého hrudního obratle.

• **Co bylo po úraze nejhorší?**

Po návratu z Rehabilitačního ústavu v Hrabyni se u mě střídaly pocity marnosti, zbytečnosti, vzteku s rozhodnutím bojovat a postavit se tomu, co se mi stalo. Chtěl jsem prostě začít žít, co nejnorněji to půjde. V této době mě velice podpořila má rodina a kamarádi, díky nimž to bylo snazší. Mám manželku Jindřišku a dvě dcery, bez jejichž podpory by můj život na vozíku byl o hodně složitější.

• **V jednom rozhovoru jste uvedl, že člověk může litovat pouze promarněných příležitostí. Je něco, co si uvědomujete, že jste promarnil?**

Nevím, co jsem promarnil. S nadsázkou bych mohl odpovědět, že jsem třeba promarnil možnost vystudovat Fakultu právnickou v Plzni. Promarnil

jsem šanci vyhrát sportku, protože ji nehraji. Vím ale celkem přesvědčivě, že svým aktivním životem jsem nepromarnil šanci poznat spoustu správných lidí a prožít dost hezkých zážitků. I když se člověk dostane na invalidní vozík, neznamená to konec, člověk musí a hlavně může žít dál, i když jinak, než jak byl zvyklý doposud.

• **A tak jste se rozhodl pro handbike?**

Před nehodou jsem byl aktivní ve více sportech – fotbalu, hokeji, tenisu i horské cyklistice. Pro handbike jsem se rozhodl právě proto, abych jenom neseděl na vozíku, abych se dostal trochu ven, abych se odreagoval od problémů, které doprovázejí stav ochrnutého od prsou dolů. Jízdu na handbiku považuji za sport lidí s hendikepem, kdy je každý dobrý výkon výsledkem tvrdého tréninku.

• **Jaké vrcholy jste zdolal a na jaké se ještě chystáte?**

Neřekl bych, že jen zdolávám vrcholy. Jel jsem na Lysou horu, vyjel passo Pordoi a Grossglockner po Hochalpenstrasse. Možná jezdím ty kopce pro to, abych nahoře získal lepší rozhled. Rozhled, o který bych pohodlným životem určitě přišel.

• **Je to sport hodně fyzicky náročný, proč vás zrovna tohle láká a pro co jiného, kromě fyzického překonávání sebe sama, v tom hledáte?**

Život na vozíku je trochu složitější, než byl život před vozíkem, to není žádné moudro, a když začne vítězit blbá nálada nad pohodou, je pro mě jízda na handbiku prostředkem, jak se opět dobře naladit. Mimo jiné je handbike výtečný nástroj k tomu, abych si udělal pořádnou žízeň, a určitě víte i Vy, že jenom s pivem je žízeň krásná.

• **Nacházíte někdy na „vrcholu“ něco nečekaného?**

Tak naposledy jsem u silnice našel pohozený vrták do zdi.

• **Když se Vám stala nehoda, bylo vám 39 let, pracoval jste jako technik v Plzeňském Prazdroji. Čím se zabýváte nyní?**

Tvorbou a aktualizací webových stránek. Je to o tom, že jsem zase při svém „novém“ způsobu života, do kterého jsem se dostal řízením osudu, našel něco, v čem se mohu realizovat.

• **Co byste vzkázal těm, kterým je právě nyní kvůli jejich postižení těžko na duši a na těle?**

Raduj se, může být i hůř.

• **A vaše krédo?**

Postav se na vlastní nohy.

*S Oldřichem Němcem rozmlouvala
Blanka Falcníková*



Na kopci nad obcí Zázrivá na Slovensku, podzim 2007

Osudy šampionů

Peter Gehm – život s hořkou příchutí

Němec Peter Gehm byl nejčastěji angažovaným zahraničním žokejem u nás a nejúspěšnější český překážkový trenér i ho velice často najímali rovněž pro dostihy v cizině. Nebýt tragické nehody, která koncem roku 2004 předčasně ukončila jeho jezdeckou kariéru, stal by se zcela určitě absolutně výjimečným překážkovým jezdcem.



Pardubická jednička

Prvního výraznějšího úspěchu u nás Peter Gehm dosáhl v roce 1998. Toho roku si totiž připsal první velké pardubické vítězství. V sedle hřebce Curtino zvítězil v ceně Zlatého poháru. Úspěch v tomto dostihu si zopakoval v roce 2001, kdy sedlal koně Master Blade.

Právě rokem 2001 se začíná psát hvězdná Gehmova pardubická kariéra. V sedle výborného Chalca vyhrál tehdy 111. Velkou pardubickou České pojišťovny. V následujícím ročníku dosáhl na stuhu pro vítěze Velké s vynikajícím Maskulem. Ve 113. ročníku přivedl do cíle na prvním místě poprvé fenomenální Registanu a úspěch nejvyšší si s touto kobyolkou zopakoval o rok později. Stal se tak prvním jezdcem, který v nejtěžším kontinentálním překážkovém dostihu dokázal zvítězit čtyřikrát po sobě.

V říjnu 2004 pak skoro nikdo nepochyboval, že za rok bude Peter Gehm sahat po pátém vítězství. Osud však rozhodl jinak.

Sbohem dostihy, živote...

V prosinci roku 2004 vymrštil mladý kůň Gehma v plné rychlosti do bariéry při tréninku v jeho domovské německé stáji. Pádem z dvojročka si zlomil hrudní obratel, protrhl plíci a hlavně pohmoždil míchu v oblasti beder. Bohužel se naplnily ty nejchmurnější předpovědi. Těžká zranění odkázala Petera Gehma na invalidní

vozik. Tato životní situace ho však totálně srazila. Peter byl hvězda, vítěz, miláček publika. Pohyb a adrenalin byly jeho život. Denně se trýznil myšlenkou, že už nikdy nebude chodit. Zažíval těžké stavy hluboké deprese. Několikrát se dokonce pokusil o sebevraždu. Naposledy loni v květnu, kdy svou životní cestu chtěl údajně ukončit oběšením.

Devětatřicetiletý Němec tak žije mezi nadějí a myšlenkami na smrt. Nad vodou ho drží jeho rodina, hobby a také českí kamarádi. Ve stáji Jenny se přeškolil na manažera, jeho BMW mu předělali na ruční řízení. Avšak když měl přijet v roce 2005 jako host na Velkou pardubickou, sesypal se. Gehm žije s rodinou v Německu, vychovává dva syny, trénuje koně, stará se o ryby, hraje basketbal na vozíku, pečuje o malé jezírko, ale zpět do sedla se jen tak neposadí.

Pardubice však na svého oblíbeného jezdce nezapomínají a letos se konečně Petera dočkaly. Čeští přátelé z dostihového prostředí se mu pokoušejí vrátit chuť do dalšího, nejen sportovního života. Mimo jiné tím, že jej chtějí „dokopat“ na kliniku fyzioterapeuta Pavla Tomeše na Slapech (který prý postaví na nohy i beznadějně případy), aby zde zahájil znovu rehabilitace. Když mu letošní vítěz Velké Josef Váňa předával šek z výtěžku charitativního dostihu, mnozí se neubránili slzám, když sliboval, že udělá vše pro to, aby opět chodil. Jen dva dny na to však bylo všechno jinak. S Peterem je to velmi těžké, protože jeho nálady kolísají, a tak jen sdělil, „že má ještě dvacet let čas“.

Tehdy cvičit šest hodin denně nevydržel a dril přerušil. A opět se v Německu potopil do dlouhé deprese.

Metoda pro tvrdé nátury

V čem vlastně spočívá výjimečnost metody používané na klinice MUDr. Tomeše? Tvrdí se o ní, že je sice skoro až brutální, ale nesmírně efektivní. Prý ji okoukal před dvaceti lety v Rusku od artisty, který spadl z hrazdy a po pěti letech dřiny vstal z vozíku a začal znovu cvičit. Jak říkají samotní pacienti,



Peter Gehm v sedle Registany a 114. ročník Velké pardubické. Německý žokej po svém čtvrtém vítězství v Pardubicích ochrnul po pádu z koně.

nemají čas na nic jiného než na cvičení, jídlo a spánek. A takhle pořád dokola. Přestože prokazatelně pomohl na vlastní nohy i „beznadějným případům“, fyzioterapeut Pavel Tomeš veškeré zásluhy odmítá:

„Já je nepostavil. To oni sami to chtěli tak moc, až to dokázali.“ A jak to dopadne s Peterem Gehmem? Všichni si přejí, aby i on dokázal, že se jen tak nevzdává a půjde do toho podruhé.

Zdroj: www.idnes.cz/sport
www.osobnosti.cz/peter-ghem.php,
Hana Klusová



Peter Gehm

Laco Bačkor: „Vyrobil jsem handbike! A jedu na něm na Kilimandžáro!“

Laco Bačkor je pětáctýřicátník ze Slovenska. Bývalý horolezec a člen slovenské Horské služby. Po pádu při výškových pracích na kostele je i v současnosti velkým milovníkem velehor. Ale dnes je zdolává již jen jako cyklista-vozíčkář pomocí handbiku.

Seznamte se: Kilimandžáro

Kilimandžáro (Uhuru, česky *svoboda*) je horský masiv téměř na rovníku v Tanzanii a částečně v Keni. Jde o stále ještě činný vulkán, který má tři zaledněné vrcholy. Je na něm nejvyšší hora Tanzanie a zároveň celého Afrického kontinentu. Nejvyšší bod se jmenuje Uhuru Peak na vulkánu Kibo a jeho výška je 5 895 m. Vrchol přitahuje denně okolo šedesáti turistů.

Kilimandžáro se nachází tři stupně jižně od rovníku poblíž města Moshi, ve kterém je zároveň mezinárodní letiště. Leží ve Velké příkopové propadlině, což je zlom táhnoucí se v délce asi 5 000 km. Před půl milionem let tady probíhala intenzivní sopečná činnost, jejímž důsledkem byl mimo jiné vznik masivu Kilimandžára.

Další jména pro tuto horu jsou: *Kilima Dscharo*, *Oldoinyo Oibor* (v masivě Bílá hora), *Kilima Njaro* (ve svahilštině Svítící hora), *Kaiser-Wilhelm-Spitze*

(hora císaře Viléma, německy)

Vrchol byl poprvé zdolán armádním zvědem z kmene Marangu jménem Johannes Kinyala Lauwo (1871–1996), který vylezl na horu devětkrát, než si uvědomil, že se jedná o kráter. Lauwo byl průvodcem prvních „oficiálních“ pokořitelů hory Němce Hanse Meyera a Rakušana Ludwiga Purtschellera 6. října 1889. V roce 1984 dojeli na Uhuru peak dokonce dva cyklisté.

Na svazích Kilimandžára se nachází několik klimatických pásem s příslušnou vegetací. Ve výšce 1 400–1 800 m můžete vidět kultivovanou krajinu, ve které se díky vysokým srážkám a vulkanické půdě dobře daří plodinám. V pásmu 1 800–2 900 m následuje divoký horský deštinný prales s velmi vysokými srážkami. Ve výškách 2 900–4 000 m se nalézá pásmo vřesovišť. Ve spodní části pásma převažuje nevlídné počasí s mlhami a dešťovými



Bývalý horolezec a člen slovenské Horské služby Laco Bačkor – pětáctýřicátník ze Slovenska.



Styl posedu na Lacově horském speciálu handbiku – na břiše. To kvůli rozložení těžišť. Zlepší tak zatížení na přední kola. Proto Laco může lépe zdolávat velmi prudké výjezdy vlastní „ruční“ silou.

či kroupovými přeháňkami. V pásmu 3 300–4 000 m je již chladnější a jasnější počasí. Daleko více zde svítí slunce, mlhy ustupují. Rostou zde unikátní rostliny – senecie, lobélie, protei a další rostliny. Senecie dosahují výšky až pěti metrů.

Ve výškách okolo 4 000–4 800 m jsou již velmi tvrdé podmínky. Teploty v noci klesají pod bod mrazu a ve dne se šplhají i na 35° C. Rostou zde jen lišejníky a mechové porosty.

Nad 4 800 již panují arktické podmínky. Částečně jsou zde ledovce a sněh, vegetace žádná. Ledovce stékají do výšky zhruba 4 270 m.

Vrcholový kráter vypouští plyn přímo na straně vrcholu Kibo. Kibo má vrcholový kráter o průměru 2,4 km s hloubkou až 300 metrů. Nejvyšší bod na okraji kráteru se nazývá Uhuru peak. Vědci zjistili, že v roce 2003 byla tekutá láva jenom 400 metrů pod špičkou kráteru. I když se žádná nová vulkanická činnost neočekává, přece jenom jsou na místě obavy z toho, že se části hory můžou zřítit. Místní legendy hovoří o činné aktivitě před 170

Svoboda pohybu.

Nájezdová FLEXI RAMPA

Snadná přeprava vozíčkáře.

- Jednoduchým pohybem lze rampa sklopit do roviny
- Žádné omezení zavazadlového prostoru
- Rychlá montáž



Úpravy vozidel bez omezení



Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

pro více informací volejte na: **381 278 043**
nebo navštivte naše internetové stránky

ruční ovládání na míru individuální úpravy automobilů pro handicapované

Hurt



nejširší sortiment úprav vlastní výroby



ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy
jeřábky pro nakládání vozíků
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta
otočné sedačky, elektrické posuvy, el. zádové opěrky
odsuvné zadní dveře
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka

zápisy úprav do technického průkazu
ruční ovládání na více než 150 typů vozidel
dlouholeté zkušenosti



mobil: 608 977 274, 602 866 020
telefon: 321 781 363
provozovna: Žižkova 150, 281 26 Týnec nad Labem
e-mail: malina@rucniovladani.cz

www.rucniovladani.cz



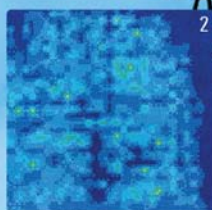
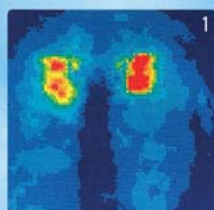
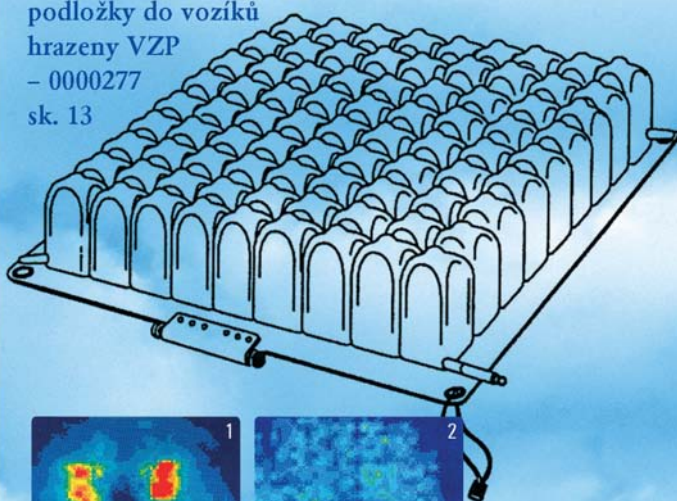
ROHO



antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků
hrazeny VZP
- 0000277
sk. 13



Rozložení tlaku u osoby
sedící na molitanu (1)
a na antidekubitní
podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz
www.roho.cz



Moje asistentka je pěkný pes...

POMOCNÉ TLAPKY o.p.s.
asistenční psi pro zdravotně postižené

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého?
Pomocné tlapky o.p.s. cvičí a zdarma předávají
asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001.
Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také
pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu
k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru".
Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,
V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzeňec,
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



BeneCYKL[®] - kola pro radost



foto@www.parapie.cz

foto@www.benecykl.cz

ÚPRAVY VOZIDEL



LUDVÍK ALEŠ s.r.o.

PRO IMOBILNÍ OBČANY

Naše firma se již řadu let zabývá přestavbou resp. úpravou automobilů všech značek pro imobilní občany. Díky létům praxe přesně víme, co náš zákazník potřebuje, našim cílem je jeho maximální spokojenost.

Realizujeme jakékoliv úpravy motorových vozidel pro invalidy

Vše o nás najdete na:

www.upravyvozidel.cz

LUDVÍK ALEŠ s.r.o.

Aleš Ludvík

Hodoňovice 221

739 01 Baška

Mobil: +420 606 737 239, 608 761 497

email: alesludvik@upravyvozidel.cz

upravyvozidel@seznam.cz



Individuální úpravy vozidel

- * Úpravy sedaček
- * Nájezdové rampy
- * Přesedací zařízení
- * Zvedací zařízení
- * Nakladače invalidních vozíků
- * Dětské otočné, výsuvné sedačky a další.



Novinka:

**sjednáváme zvýhodněné zákonné a havarijní pojištění pro ZTP.
Bonus + sleva až 45 %.**



Ricon Elektrohydraulické zdviže
A Wabtec company

**Výhradní zastoupení pro
Českou a Slovenskou Republiku**



INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, 387 11, Katovice

Tel.: 00420 383 388 186, 00420 383 326 027

Mobil: 00420 775 677 603, Fax: 00420 383 388 185

Info@invacar.cz

www.invacar.cz



CAR CLUB

| Partner v řešení mobility handicapovaných



Vyberte si nové auto z kompletní modelové řady vozů Škoda.

1. Sleva 13%
2. Možnost automatické převodovky zdarma
3. Záruka 3 roky
4. Zvýhodněný úvěr
5. Výhodné pojištění

Zajistíme překlenutí DPH, které u nás neplatíte.

Zvýhodněné pojištění s nadstandardní asistenční službou.

Zajistíme pojištění státního příspěvku na zakoupení a úpravu vozu.

Zajistíme montáž ručního řízení i jiných úprav na vozidle.

K novému vozu získáte zdarma kartu HANDY CARD.

5x
VÝHRA
PRO HANDICAPOVANÉ



Škoda Fabia Classic již od 68 080,- Kč

Škoda Roomster již od 119 255,- Kč

Uvedená cena je po odečtu příspěvku na zakoupení vozidla
v maximální výši, odečtu slevy v maximální výši a po odečtu DPH.



Informace a poptávky najdete na www.carclub.cz ; ostrava@carclub.cz
nebo na telefonu – 739 672 768 ; 596 606 261

ALLMEDICA S. R. O.

ŠIROKÝ VÝBĚR SCHODOLEZŮ PRO VŠECHNY TYPY SCHODIŠŤ
A INVALIDNÍCH VOZÍKŮ

• **PRODEJ** • **ZAPŮJČENÍ** • **VÝKUP** •



HRAZENO STÁTEM AŽ DO 100%

www.allmedica.eu

BEZPLATNÁ LINKA: 800 100 822



S NÁMI PŘES BARIÉRY!

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - nově vyvinutá a vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení. Brzdu a plyn, jeřábky, otočné sedačky, další úpravy dle přání zákazníka.

KOVOVÝROBA - soustružnické a frézařské práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

TŘÍKOLKY a jiná vozítka

- s třístupňovou převodovkou, čtyřkolky (velmi stabilní), možnost doplnit i elektromotor. VZP může přispět 5 000,- Kč (kód 18964, obor 07), sociální odbor až 50 % zbytku ceny.



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz



Kompenzační pomůcky pro překonávání schodišťových, výškových a ostatních domovních bariér.



Schodišťová plošina
ASCENDOR PLG7



Schodišťová sedačka
BISON B80



Stropní zvedák
FREEWAY



Prodejna Praha

Nečekejte na veletrh.

Modelové výrobky máme v naší prodejně k vyzkoušení po celý rok.

MEDEOS s. r. o. Domažlická 1256/1, 130 00 Praha 3
prodejna Praha: Petra Rezka 2, Praha 4 - Nusle
kancelář: Františkánská 1333, Uherské Hradiště

tel: 732 107 020, 773 599 955
fax: 572 501 576

www.medeos.cz

Komplexní systém vysoce kvalitních pomůcek pro pacienty s poruchami vyprazdňování močového měchýře



Urinální kondomy
a sběrné sáčky **Conveen**

Hydrofilní katetry pro čistou
intermitentní katetrizaci **SpeediCath**,
připravené k okamžitému použití

Absorpční pomůcky pro ženy
i muže **Conveen**



KUPON:

Jméno a příjmení:
Adresa:
Telefon: E-mail:
Používám pomůcky.....od firmy.....
 Ano, mám zájem o testovací balíček

Katetry SpeediCath:

Mužský: Nelaton CH12 CH14
Tiemann CH12 CH14
Ženský: CH12 CH14

Conveen (urinální kondomy + sběrné sáčky)

Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění, souhlasím se zpracováním vyplněných osobních údajů společností Coloplast A/S za účelem poskytování bezplatných doplňkových služeb. Vaše zpracovávané osobní údaje vám na vaši žádost zpřístupníme. Souhlas je poskytnutý až do vašeho písemného odvolání a jeho zaslání na adresu správce údajů: Coloplast A/S, Avenir Business Park, Radlická 740/113d, 158 00 Praha 5

Vyplněný kupon zašlete, prosím, na adresu:
Coloplast A/S
Avenir Business Park,
Radlická 740/113 d ,158 00 Praha 5
nebo zavolejte na bezplatnou linku:
800 100 416

czconveen@coloplast.com
www.coloplast.com
www.katetry.cz

Datum:..... Podpis:.....

Conveen

SpeediCath

Jan Píbal - JP SERVIS
Na Městečku 137
387 51 Štítkov

provoz: +420 383 393 249
mobil: +420 606 613 239

url: www.jpservis.eu
e-mail: info@jpservis.eu



VESELÉ VÁNOCE A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK 2010 PŘEJE JP SERVIS



KOMPLETNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ OSOBY
PŘEPRAVA A SERVIS UPRAVOVANÝCH VOZIDEL ZAJIŠŤOVANÁ PO CELÉ ČR
12 LET PROFESIONÁLNÍ PRÁCE V OBORU

Jsmo schopni zabezpečit či navrhnout a realizovat jakékoli
úpravy vozu (jsou-li možné na daném typu vozu) dle přání
majitele tak, aby ovládání a užívání bylo co nejpohodlnější.

Jazzy 600

Pride
Mobility Products Corp.

Nový elektrický exteriérový vozík
Inteligentní »šestikolka« s maximální stabilitou



Pride Q6000

Vozík moderní koncepce se
středním pohonem



Pride R4000

Robustní vozík se zadním
pohonem do náročných terénů



www.pride.cz

ATHAMAS s.r.o., Ostrava, Nádražní 86, tel.: 725 763 361, 605 217 660, 553 655 177, mail: info@pride.cz

vše plně hrazeno ze zdravotního pojištění

lety. Dva další zaniklé vulkány jsou Ma-wenzi (5 149 m), třetí nejvyšší vrchol Afriky (po Mount Kenya), a Shira (3 962 m).

K dosažení vrcholu Kilimandžára je možné využít některou z šesti základních tras: Marangu (východní), Mweka (jižní), Umbwe (jižní), Shira (západní) a Rongai (severní). Kolem 90 % turistů vystupuje na vrchol po Marangu route (tzv. Coca-Cola route). Jako jediná je vybavena na všech svých stanovištích noclehárnami či ubytovacím zařízením (velmi skromným). Obvyklý výstup zabere 6 dnů.

Laco – závodník

Laca znám od roku 2006, kdy nám jej někdo z kamarádů doporučil k účasti na závodě handbikerů Okolo Vysokých Tater. Tehdy jsme ve čtyřčlenném složení pokoušeli trať kolem těchto krásných hor v délce 212 km za 10 a půl hodiny.

Laco zůstal handbiku věrný natolik, že je členem reprezentačního týmu Slovenska. A pravidelným účastníkem seriálu závodů po celé Evropě.

Laco – výrobce a podnikatel

To, že je tím člověkem, který za žádných okolností nezůstane sedět s rukama složenýma v klíně, se dá tušit. Proto mě jako první napadl právě on, když kamarád Luboš Krejčí hledal hlavního prodejce cyklokočárek značky Benecykl Kozlík pro děti s postižením.

A proto jsem ani nebyl překvapen, když mi v telefonu oznámil: „Vyrobil jsem handbike!“ Ihned jsem tajně doufal, že se zase konečně dostane na trh další typ handbiku a snad trošku srazí ceny současných speciálů pro vozíčkáře.

„Nééééé silniční, ale horský jsem si vyrobil,“ vysvětlil mi Laco. Tak to jsem

radostí povyskočil ještě znatelněji. Protože horský handbike, to je můj sen. Odmala mě rodiče vedli k lásce k horám, 17 let jsem lezl po skalách (proto si asi s Lacem tak dobře rozumíme) a teď se na hory koukám jen ze sedla čtyřkolky, což mě dostatečně naplňuje, ale zároveň mou duši láme na polovic. Vůbec se nedivím škaředým pohledům turistů, kteří mě potkávají. Kdyby čtyřkolka alespoň tolik nehlučela, když už se snažím nejezdit jinde, než chodí turisté. Ale zpět k Lacovi.

„A jedu na něm na Kilimandžáro!“ vybafnul na mě. Byl začátek prosince 2007.

Kilimandžáro – Lacův Everest

Ale bohužel, jak velké bylo nadšení, tím větší bylo zklamání! Styl posedu na handbiku, vlastně „polehu“ – tzv. na břichu – by mi při jízdě vážně nevyhovoval, neměl bych ten správný dobrý dojem z jízdy a široký rozhled po krajině.

I když, po prohlížení fotek velice



Bez pomocníků vpředu, vzadu a na bocích by to v takovém terénu nešlo.

dobře chápu, proč musí Laco na tomto horském speciálu na kole ležet. Především kvůli rozložení těžiště. Zlepší tak zatížení na přední kola, a proto může lépe zdolávat velmi prudké výjezdy vlastní „ruční“ silou.

Při prvním pokusu o zdolání 5 895 m vysoké hory koncem roku 2007 se dostal Laco „jen“ do sedla Gilmans ve výšce 5 681 metrů, ze kterého, pokud je málo sněhu, se nedá vyjet na handbiku ani při pomoci afrických „nosičů a tahačů“.

Pokus číslo dvě

Věřte, nebo ne, ale v polovině prosince roku 2009 Laco opět odlétá do Afriky, do Tanzanie a pod svůj „Everest“. K druhému pokusu, a to s vylepšeným *leho-handbikem-speciálem* pro velmi extrémní výjezdy kopců a velehor. Se staronovým týmem přátel a kamarádů z Horské služby a s novými zkušenostmi chce na přelomu roku 2009–2010 konečně pokořit tu africkou perlu – Kilimandžáro.

Mnoho štěstí Laco! A hore zdar!!!

Radomír Krupa,
www.skvfm.com,
foto: Laco Bočkor,

(pp)



Odpočinek pod skalním převisem.

Fotky z prvního pokusu najdete na
<http://skvfm.rajce.idnes.cz>.

Žáci speciálních tříd SŠ prof. Z. Matějčka pod chorvatským sluncem i u českého splavu

V Chorvatsku

V polovině května se vybraní žáci speciálních tříd SŠ prof. Z. Matějčka zúčastnili zajímavého zájezdu do chorvatského Novi Vinodolski-Klenovica. Během pobytu navštívili řadu památek ve městech Senj, Cirkvenica nebo Klenovica.

Denní program se skládal z klimato-terapie – procházek po pobřeží, koupání v moři, bazénu nebo vířivce, na pořadu byly i sportovní aktivity jako např. stolní tenis, bowling, boccia, aj.

Uskutečnil se výlet lodí, prohlídka ostrova Krk, města Šilo, hradu v Senji, návštěva Aquaria Cirkvenica nebo ochutnávka místních specialit.

Pobytu se účastnilo 21 žáků ve věku 15–20 let a to díky grantu Magistrátu města Ostravy.

Sportování u Nežárky

Ve dnech 8.–12. září se uskutečnil sportovně poznávací pobyt 15 žáků se speciálně vzdělávacími potřebami SŠ prof. Z. Matějčka v rekreačním středisku na břehu řeky Nežárky u splavu Krkavec. Celá akce proběhla díky finanční podpoře občanského sdružení „ABAK–počítadlo“ a Statutárního města Ostravy.

Mezi hlavní aktivity pobytu patřily vodácký výcvik a sjíždění řeky Nežárky. Žáci také mohli obdivovat krásy města Třeboně, zámek Červenou Lhotu nebo památkovou rezervaci Telč.

V „Houbovém parku“ ve vesnici Roseš se vyzkoušeli své výtvarné, sportovní a společenské dovednosti v tematických hrách. Proběhla také soutěž v „Šoupáku“ a v místním muzeu si studenti mohli prohlédnout výstavu fosilií. Akci organizačně zajišťovaly paní učitelky Staňková, Adamčíková a zástupce FTK APA Olomouc p. Gebauer.

(hk); foto: archiv SŠ



V jižních Čechách se setkáte se středověkou historií doslova v každém městě



Odpočinití od slunce v parku



Na korzu u jadranského pobřeží



„Člověče, nezlob se“ ve velkém



Sjíždění řeky Nežárky u splavu Krkavec

Třicet minut nad Ostravou



Vyhlídkový let letadlem nad Ostravou, Opavou nebo Hradcem nad Moravicí umožnil **Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek** dětem se zdravotním postižením a jejich rodinám. Klub tak chtěl uspořádat netradiční akce zpříjemnit dětem konec velkých letních prázdnin.

Letadlo AN-2 Antonov, známé spíše jako Andula, není sice moc pohodlným dopravním prostředkem, ale i přesto let s ním umožní velmi pěkný zážitek. A příznějme si, kdo z vás se mohl podívat na slezská města Ostrava, Opava, Hradec nad Moravicí a okolí z výšky podstatně větší než je vyhlídková věž na nové radnici v Ostravě?

Dojednat vyhlídkové létání bylo opět velmi jednoduchým úkolem a to díky perfektnímu přístupu hlavního aktéra celé akce – pilota Anduly, pana Kloudy. Ne-

boť jsme to nebyli tentokrát my z klubu vozíčkářů, kdo přišel s nápadem uspořádat vyhlídkové lety, ale samotní piloti a majitelé Anduly z leteckého klubu **Aeroklub Ostrava Aircraft, s. r. o.** Samozřejmě že s nabídkou taky ruku v ruce šlo i cenové zvýhodnění z pronájmu letadla, které jsme nakonec využili na celkem 5 letů. Kapacita letadla pro jeden let je 12 osob. Všechny lety byly plné, zájem lidíček byl veliký.

Počasí bylo v pátek 28. srpna 2009 přímo letecké – možná až moc slunečno a teplo, což se pak negativně malinko projevilo v letadle. Zázemí pro volnočasové aktivity na letišti v Zábřehu u Dolního Benešova je perfektní a jen nadměrné teplo zabránilo čekajícím účastníkům akce se více zapojit do her, které připravila naše nová šéfka volnočasovek Drahomíra.

Než letadlo vzletlo, mohla si každá skupina letu vybrat, nad který region se nechá dopravit a které město, památky, lesy a vodní plochy si prohlédne z ptáčích perspektivy. Proto jsem poprvé v životě mohl koukat z výšky na průmyslový komplex Vítkovice, ve kterém jsem prožil 6 let svého profesního života, pomyslně zamávat na odpočívající lidičky na přírodním koupališti v Porubě a fanoušci fotbalu si radostně zakřičeli: „Baník P...“ nad stadiónem Bazaly.

Podle reakce účastníků se tato akce vydařila na tisíc procent a snad najdeme každý rok nějaké finance navíc, abychom ji mohli opakovat nejméně jednou za rok.... Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek dotoval tuto akci ve výši 700 Kč na osobu v letadle.

Další fotografie z akce najdete na <http://skvfm.rajce.idnes.cz>.

Text a foto Radomír Krupa, SKV Frýdek-Místek



Při jedné z her



Spokojeni cestující

Pozvánka na ozdravný pobyt do Dětrichova u Jeseníku

Ve dnech **10.–17. 7. 2010** pořádá **Ost-ravská organizace vozíčkářů (OOV)** ozdravný pobyt vozíčkářů a tělesně těžce postižených (TTP) odkázaných zcela, či částečně na pomoc druhých.



Kde

V klidném prostředí bezbariérového hotelu **NODUS v Dětrichově u Jeseníku**. Ubytování je zajištěno ve dvou až čtyřlůžkových pokojích s vlastním soc. zařízením, 4 z nich jsou bezbariérové. Velká společná bezbariérová koupelna s WC je umístěna v prvním patře hotelu, ve sklepních prostorách je rehabilitační místnost s malou tělocvičnou, kde se pořádá turnaj ve stolním tenisu a boccia. Součástí areálu je posezení s grilem, travnaté hřiště, ruské kuželky, stůl pro stolní tenis.

Pro koho

Pobyt je určen pro 23 TTP vozíčkářů a několik doprovodů. Celkový počet 40. Z toho 6 až 8 zkušených pracovníků – zdravotní sestry, ošetřovatel a fyzio/ergoterapeuté, kteří zabezpečují 24hodinovou péči (pro tyto pracovníky je určena podstatná část finanční dotace).

Účastníci odkázaní na pomoc druhé osoby si mohou vzít svůj vlastní doprovod. Naší snahou je naučit TTP samostat-

nosti, proto je počet doprovodů omezen.

Odbornou garanci rehabilitace zajišťuje prim. MUDr. Irina Chmelová, přednostka rehabilitace FNŠP Ostrava. Při velkém zájmu mají přednost vozíčkáři krátce po úraze nebo nemoci, popř. ti, kteří se minulých pobytů neúčastnili.

Po celou dobu pobytu bude k dispozici pro výlety do okolí skříňový automobil dopravní služby s hydraulickou plošinou. *Předpokládáme, že budete částečně hradit cesty za výlety.* Doprava bude zajištěna bezbariérovým autobusem s plošinou. Vlastní doprava hrazena nebude.

Program

Součástí pobytu budou individuální a společné přednášky z oblastí sociální, stavební, zdravotní, sportovní, základů obsluhy počítače apod. Podle počasí proběhnou sportovní odpoledne, posezení u ohně, návštěvy přílehlých rarit. Určitě uskutečníme tematický večer - např. strašidelný karneval a caruso šou. Na závěr pobytu chystáme tombolu.

Pokyny

Uzávěrka přihlášek: 20. května 2010.

Máte-li o pobyt vážný zájem, odeslání přihlášky neodkládejte. Pokud neobdržíte informace o způsobu úhrady, kapacita pobytu je naplněna.

Předběžná cena 7denního pobytu pro jednoho účastníka je 1 800 Kč, členové OOV 1 600 Kč (platící člen. příspěvky). Úhrada **za druhý vozík bude příplatek 300 Kč.** Cena zahrnuje ubytování, stravu, dopravu z místa společného odjezdu, rehabilitaci či masáže, zajištění potřebné pomoci (při os. hygieně, oblékání, doprovod apod. u TTP odkázaných na pomoc druhých), výlet, sportovní instruktory, ergoterapii, individuální stavební a sociální poradenství, vyzkoušení PC).

Společný odjezd od Tesco Poruba **10. 7.** okolo poledne. Příjezd do Ostravy **17. 7.** v odpoledních hodinách (odjezd z Dětrichova po snídani).

Rady zkušených

- Účastníkům sledujícím TV seriály a pořady: nahrajte si je na video.
- Účastníkům zvyklým na absolutní klid již po večeri: vyspěte se doma (osvědčily se i špunty do uší).
- Pokud chcete navštívit místní bar: vezměte si peníze (a dostatek drobných).
- Účastníkům majícím obavu z cizího prostředí: zkuste to!

Informace:

Ludmila Šimíčková, tel.: 596 612 556, 737 762 948, lidasimickova@seznam.cz, Tomáš Dvořák, tel.: 596 131 202, 606 205 311, dvorvoz@seznam.cz.

Přihlášky zasílejte: poštou, osobně, e-mailem (přihlášku na požádání zašleme ve formátu Word) na adresu Ostravská organizace vozíčkářů, Horymírova 121, Ostrava 3, tel.: 596 786 353, e-mail: oov@seznam.cz.

Srdečně Vás zve vedoucí Ozdravného pobytu.

Ludmila Šimíčková



Závazná přihláška na ozdravný pobyt vozíčkářů, Dětrichov u Jeseníku, 10. – 17. 7. 2010

Účastník stvrzuje podpisem svým, nebo svého zákonného zástupce, že se rekondičního pobytu účastní na základě absolutní dobrovolnosti, že není omezoována jeho osobní svoboda a soukromí, není na něj činěno fyzické či psychické násilí a že veškeré osobní údaje poskytl a základě dobrovolnosti. Účastníci pobytu nejsou pojištěni a účastní se pobytu na vlastní nebezpečí.



Jméno a příjmení účastníka:		
Bydliště:		
Rodné číslo:	Číslo průkazu totožnosti:	Číslo průkazu ¹ TP – ZTP – ZTP/P
Telefon / mobil / e-mail:	Druh postižení ² :	Podpis:
Jméno a příjmení doprovodu:		
Bydliště:		Rodné číslo:
Telefon / mobil / e-mail:	Číslo průkazu totožnosti:	Podpis:

Objednávám si stravu: normální – vegetariánskou – diabetickou

¹nehodící škrtněte, ²dle diagnózy

První český vozíčkář u protinožců

Jirka Mára: Věříme, že každý cíl je dosažitelný

Byla to hrozná informace (po mnoha vyšetřeních) a Jirka Mára ji nějakou dobu tajil přede všemi, i před manželkou. Potají zuřil, brečel a přidušeným hlasem řval „Proč právě my?“

Nakonec však musel s pravdou ven – jejich syn, Jirka junior, má progresivní svalovou dystrofií Duchennova typu. V praxi to znamená, že mu ubývá svalová hmota a už dopředu bylo jasné, že od desíti let bude upoután na invalidní vozík.

Když se prognóza lékařů do puntíku vyplnila (bylo to v roce 2003), Jirka Mára udělal ve svém životě převratnou změnu. Se slovy „už se nechci honit za obchodními úspěchy“ opustil kariéru vysoce postaveného bankovního úředníka a v hlavě mu začaly zráť úplně jiné ideje.

Příprava na splnění snu

„Po velké rodinné poradě jsem v roce 2004 odjel na Nový Zéland, kde jsem byl tři měsíce ubytován v jedné rodině, učil se anglicky a sbíral materiál na knihu,“ vysvětluje. „Celkově to byl vlastně krok do nejistoty, ale zároveň krok ke splnění velkého snu.“

Po návratu domů se na jeho internetových stránkách za čas objevilo toto sdělení:

Vážení kamarádi, přátelé, známí i neznámí, dovoluji si Vám oznámit, že dne 21. 9. 2005 ve 12 hodin se mi narodilo miminko. Je to nemanželské dítě vzniklé v době mého pobytu na Novém Zélandu. Po dlouhém měsíce jsem se tvrdě, poctivě a trpělivě připravoval na jeho narození a teď s velkým napětím očekávám, jak ho přijmete a jak se Vám bude líbit. Sám jsem přesvědčen, že se mi povedlo...



Svébytná kultura protinožců.



Na Novém Zélandu: (zleva) Jiří Mára senior, Jirka Mára junior a kamarád Štefan Kuna.

„Miminkem byla kniha, která se jmenuje *Nový Zéland – země protinožců*,“ vzpomíná Jirka Mára. „V roce 2008 byla vybrána pro načtení do Zvukové knihovny pro nevidomé K. E. Macana v Praze. Nadšený dopis autora komentáře pana Jiřího Kličky nám udělal obrovskou radost. Vzhledem k tomu, že v České republice je vydáno za rok až 17 000 nových publikací a jen zlomek se načítá pro nevidomé, je výběr této knihy mimořádným úspěchem.“

V knize se střídají humorně líčené reálné životní situace, ale i fakta z geografie, historie, flóry či fauny země „Pána prstenů“. Čtenáři se seznámí s atmosférou v místní jazykové škole, stejně jako s úžasnými místy a hříčkami přírody této exotické destinace. Kromě receptů na neznámé cizokrajné pokrmy vyprávění doprovází rovněž originální barevné fotografie od autora i z úřadu vlády Nového Zélandu.

„Prodejem knihy se mi podařilo získat finanční prostředky na drahý rehabilitační přístroj, kte-

rý slouží našemu synovi ke každodennímu cvičení. Na základě solidních výsledků mé práce jsem se pak rozhodl, že udělám všechno proto, abych naplnil vrcholný cíl – vycestovat do zahraničí společně se synem a splnit mu tak jeho sen. Abych měl sám nad sebou bič, oznámil jsem své rozhodnutí rodině. Co se stalo potom, to bylo pro mě naprosto nečekané. Jirka oznámil, že bude ve školní přípravě natolik aktivní, aby si vytvořil náskok a mohl bez problémů třeba měsíc chybět ve škole. Ač se to zdálo nemožné, na jeho vysvědčení opravdu zmizely všechny čtyři trojky z pololetí a mít „vylepšovací“ jedničky z tělocviku a pracovních činností, z nichž je osvobozen, měl by dokonce významání. Nikdo ve škole to nechápal a já věděl, že ta cesta se prostě uskutečnit musí.“

Odměnou je radost v očích

Na přelomu roku 2006 a 2007 se Jirka Mára vrátil na Nový Zéland společně se svým synem a kamarádem Štefanem Kunou. Důkladně procestovali oba největší ostrovy a prožili tam nádherných šest týdnů. Jirka junior dostal tuto cestu k patnáctým narozeninám.

„Cílem této cesty bylo dokázat, že nejuvzdálenější země světa se dá procestovat i s invalidním vozíkem. Troufám si říct, že Jirka je dosud jediným českým



Z Jirky juniora spokojenost cestovatele přímo září.

mezi zdravotně postiženým. Promítáme fotografie, video-sequency a za doprovodu domorodé hudby povídáme o všech veselých i vzrušujících zážitcích z našich cest. Přinášíme poučení, optimismus i motivaci všem věkovým skupinám a jsme docela pyšní, že s naším vyprávěním byli organizátoři besed i posluchači vždy spokojeni.

Mrzí nás však, že se nám zatím nedaří uspořádat expedici s větším počtem vozíčkářů. Důvodem jsou bohužel především finance. Cestování lidí s hendikepem je přece jen náročné na organizaci. Rozhodně jsme tuto myšlenku neopustili, nosíme ji v hlavě a střádáme plány, jak ji přeměnit ve skutečnost.

Zároveň se snažíme co nejvíce zviditelnit úsilí všech ostatních rodičů, kteří mají děti se stejnou diagnózou. Všichni usilujeme o dosažení společného cíle: co nejvíce zpříjemnit život našich kluků a maximálně možnou měrou podpořit výzkum neléčitelné nemoci. Všichni věříme, že se podaří najít lék a tato hnusná nemoc zmizí z lidského světa. Uděláme všechno proto, aby naši kluci prožili život co nejšťastněji.“

Jiří Muladi

Foto: archiv Jiřího Máry

Progresivní svalová dystrofie Duchennova typu

Genetická, zatím neléčitelná nemoc. Postihuje pouze chlapce a vyskytuje se přibližně u jednoho z 3 000 narozených. Spočívá v postupném ochabování svalstva, kdy chlapci končí kolem desátého roku na invalidním vozíku a potřebují celodenní péči. Bližší informace:

www.parentproject.cz



Jirka junior u vřídla na Novém Zélandu.

občanem, který něco takového dokázal. Oproti očekávání jsme neměli žádný zásadní problém. Let tam trvá více než jeden den, ale Jirka ho snášel nejlíp, protože je zvyklý celý den sedět. Celkem jsme absolvovali přes 40 tisíc kilometrů letadlem na Nový Zéland a zpět a 10 tisíc kilometrů autem, lodí, vlakem, autobusem, motorovým člunem či pěšky a na vozíku po obou ostrovech Nového Zélandu. Během šesti týdnů jsme mohli vidět všechny protiklady této fascinující země. Jsou v ní endemické rostliny a zvířata, přátelší lidé – v několika rodinách nám řekli, že jejich dům je i naším domem. Dále jsou tam kouzelné přímořské pláže, gejzíry, vodopády, nekonečné kopcovité pastviny i zasněžené vrcholky hor, které navždy zůstanou v našich vzpomínkách. Viděli jsme mnoho nádherných přírodních scenérií i cizokrajných měst, ale co hlavně: svého syna jsem nikdy v životě neviděl šťastnějšího – měl to v očích.“

Že se dá cestovat i bez znalosti místního jazyka, si Márovi vyzkoušeli na pětítýdenní výpravě počátkem roku 2008 ve španělsky mluvícím Ekvádoru a jeho úžasném souostroví Galapágy. Kamaráda Štefana vystřídal manželka Alena a všichni mimo jiné strávili týden v pralese.

A zatím poslední cestu podnikla rodina Márových – tentokrát v plné sestavě – do Japonska. Jirkův invalidní vozík řídila jeho sestra Monika a společně poznávali historické, technické i přírodní zajímavosti Země vycházejícího slunce.

A co dál?

„O našich expedicích pořádáme cestovatelské besedy,“ říká Jirka Mára. „Jezdíme do škol, knihoven, domovů důchodců i

Týden, co zůstává v myslí celý rok

Paní Lenka Vlachová píše o místě, kam každoročně jezdí načerpat síly...

Do Třemošné jezdím pravidelně o letních prázdninách už 5 let, když tam jedu strávit krásných 7 dní, na které potom ráda vzpomínám. Poznala jsem zde ochotné a laskavé asistenty, ale i pohodové, rozesmáté děti či dospělé s mentálním nebo tělesným postižením. Samozřejmě je možné, aby přijeli i zdraví lidé, čímž se uskutečňuje integrace právě taková, jaká by být měla – tedy brát je jako sobě rovné.

Sdružení občanů Exodus v Třemošné je výsledkem činnosti skupiny nadšenců laskavých lidí, kteří mají ochotu pomoci a nebojí se bojovat se všemi nástrahami přichystanými lidskou omezeností... Postižené lidi berou jako sobě rovné a snaží se jim umožnit všechny radosti i starosti běžného života. Mně osobně vždy setkání s nimi přinese dost pozitivního, dodá mi pokoru a vděčnost za život jako takový, za svou rodinu, přátele, za všechny krásné okamžiky, které jsem kdy prožila. Myslím si, že každý si může po setkání s těmito lidmi hodně uvědomit.

Sdružení Exodus se klientům snaží nabídnout kvalitní služby a zajistit jejich dobrou úroveň. Bezbariérové ubytování na dobré úrovni je samozřejmostí, slouží jako základna k veškerým aktivitám nejen během roku, ale i v případě každoročně pořádaného letního tábora. Funguje tady i sociální rehabilitace, tzn. týdenní pobyty s různým zaměřením – např. kurz angličtiny, výtvarný a relaxační kurz, kurz práce s digitální fotografií a další. Vše se dočtete na stránkách sdružení.

Jeden den v týdnu funguje i tzv. odlehčovací služba, která slouží především rodičům postižených dětí, mohou své děti bez obav na celé odpoledne předat do péče asistentů.

Na tábor v létě se vždy velice těším, především na své kamarády, ale i na bohatý program, který je pro nás připraven. Samozřejmě že například lidé na vozíku nemohou dělat všechny aktivity, ale vždy se asistenti i vedení snaží, aby toho mohli absolvovat co nejvíce. Poloha Exodu je ideální. Je to v přírodě, tudíž můžeme dělat procházky či menší túry, které osvě-

ží naši mysl i tělo. Uplatnění mohou klienti Exodu najít také v keramické nebo digitalizační dílně, kde se učí nejrůznějším úpravám fotografií i psát kroniky obcí či měst.

Je určitě velmi motivující a nabízející vidět, jak se lehce či těžce postižení lidé dokážou poprat se životem. Často mají víc energie než lidé zdraví. Jsou plni víry, lásky, optimismu a prožívají každý okamžik s nadšením. Podle mého názoru si vážší víc svého „zdraví“ než ti, kteří dostali dar chodit.

Já sama mám DMO (dětskou mozkovou obrnu), ale mám to velké štěstí, že mohu chodit a dokážu se o sebe postarat, aniž bych potřebovala asistenci druhých. Exodus skýtá možnost uplatnění nejen pro hendikepované. Je to místo s velkým srdcem a doufám, že to tak zůstane i nadále.

Lenka Vlachová

Kontakty a další informace:

Sdružení občanů EXODUS, U kapličky 51, 330 11 Třemošná, okr. Plzeň-sever, tel.: 377 856 538–9, 777 656 200, e-mail: info@exodus.cz, www.exodus.cz.



Vysoké Tatry: Bielovodská dolina přístupná pro vozíčkáře

Projekt **Tatry bez bariér** zpřístupnil ve východních Tatrách vozíčkářům i začátek dlouhé **Bielovodské doliny** až k hájence Biela voda. Bielovodská dolina je součástí severovýchodního masívu Vysokých Tater cca 60 km západně od Pienin, kde jsme pobývali po větší čas letošní dovolené.

Na tuto krásnou stezku jsme se vydali z Lysé Poľany (cca 100 m od parkoviště) po široké zpevněné cestě a modré turistické značce. Dolinou protéká divoká horská říčka Biela voda, která na větší části svého toku ohraničuje nyní už jen pomyslnou hranici mezi Slovenskem a Polskem. Bielovodská dolina je více než 10 km dlouhá, je to nejrozsáhlejší dolina Vysokých Tater. Jako jediná má typický alpský charakter se širokým lučním dnem a zalesněnými svahy. Samozřejmě pouze ve své dolní části, kterou stezka pro vozíčkáře prochází.

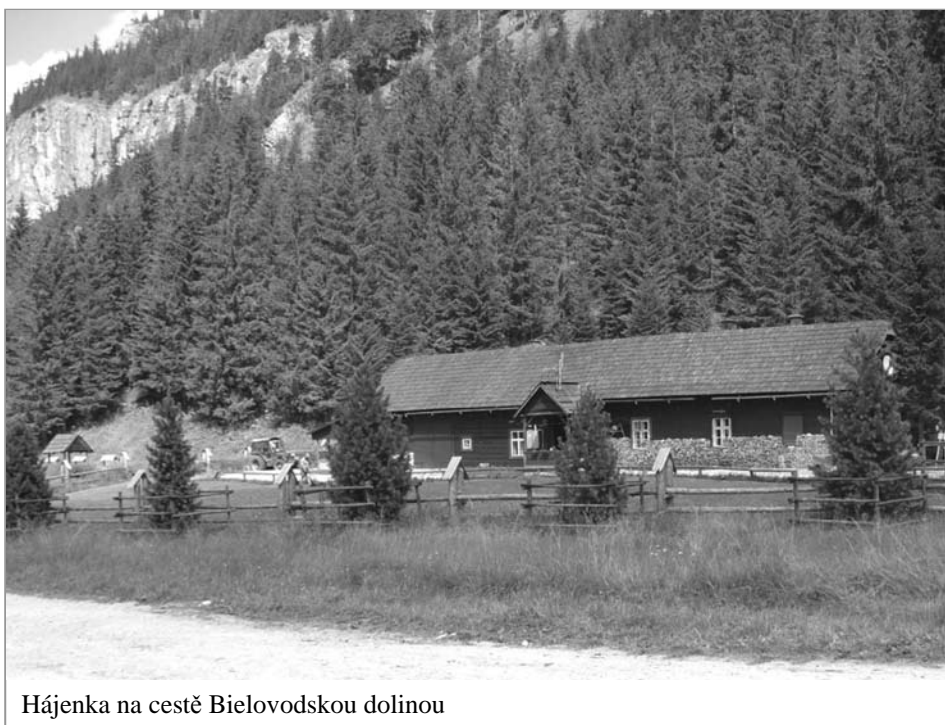
Návštěva doliny ale vyžaduje dopro-

vod, případná ubytování, sociální zařízení atd. nejsou v převážné většině bezbariérová. Tuto oblast je lépe navštívit dojezdem z centrálních Tater (Tatranská Lomnica, Starý Smokovec) kde jsou možnosti pro pobyt vozíčkáře mnohem lepší.

Božena Šimková

Projekt Tatry bez bariér

Za projektem stojí Štátne lesy TANAPu a hlavně společnost Hartmann-Rico, která spolupracuje se Slovenským svazem tělesně postižených sportovců. Společně hledali aktivity, které by tělesně postiženým daly další šanci na aktivní život, a zdá se, že Vysoké Tatry budou dobrou volbou. Podobné projekty běží také v **České republice**, turistické ukazatele se známým symbolem vás vedou už dnes třeba **Jizerskými horami**, v květnu nové trasy přibýly i v **okolí Brna**.



Hájinka na cestě Bielovodskou dolinou

V sajdkáře do světa!

Sajdkáristi se znakem vozíku na blatníku

Na počátku roku 2008 započala činnost občanského sdružení **MC Outdoors Riders**, a to v jednom servisu na Vinohradech (Carservis, s. r. o.). Tam jsme s pár nadšenci dohodli, že upravíme sajdkáru tak, aby s ní mohli jezdit i vozíčkáři – díky ručnímu řazení jako řidiči nebo jako spolujezdci v sajdě. Kola sajdkárových expedic se roztočila...

Maroko, Love Ride

V dubnu 2008 jsme vyjeli s hendikepovaným borcem Zdeňkem Krupičkou na tři týdny dlouhou cestu po Maroku. Zdeněk sdělil čtenářům své dojmy v rozhovorech pro tisk i rozhlas:

„Nabízeli mi, že se dá motorka předělat na ruční pohon, ale já jsem na ní nikdy nejezdil, a nevím, jak bych držel balanc...“ nebo „Mám rád rychlost, takže jsme se na žádných omezeních nedomlouvali.“

Po návratu z cest po Maroku Zdeněk ocenil zejména doprovod Petra Hošťálka, který se stal jeho osobním přítelem, a jak Petr zmínil na výstavě Motocykl 2009, i jeho adoptovaným bratrem.

Při odjezdu do Maroka proběhl také nultý ročník **Love Ride** – benefiční výjízdky, kterou začali v letošním roce organizovat přátelé ze sdružení MDA-RIDE a která již letos přinesla svalovým dystrofiikům 180.000 Kč.

Blue Land 2009

V průběhu roku jsme zajistili účast několika vozíčkářů na srazech v Čechách i po Evropě a uskutečnili expedici **Blue Land 2009**. Jana Fesslová, vozíčkářka z Českých Budějovic a známá atletka, ujela v sajdkáře 2 345 km a dostala se až do výšky 5 602 m. n. m. – do sedla Khardung La nedaleko Ladakhu v indických Himalájích.

Ohlasy účastníků našich jízd a expedic jsou různorodé. Například Matouš po absolvování 4denní jízdy do Švýcarska (bydlení hotely, 1 den dešť) konstatoval, že neví, co na tom ti motorkáři mají. Zdeněk i Jana se vrátili plní dojmů. Jana v jednom svém interview pro TV řekla: „...hory, hlavně ty hory. Netušila jsem, že budu mít někdy v životě možnost vidět ty krásné hory na vlastní oči, a to se mi splnilo. Byla to nádhera...“

Mezi „skalní“ sajdkáristy patří i Petr Adámek z Kateřin u Vsetína – velmi nám pomáhal i se zajištěním prezentací



Jana Fesslová, vozíčkářka z Českých Budějovic a známá atletka, při expedici **Blue Land 2009** ujela v sajdkáře 2 345 km a dostala se až do výšky 5 602 m. n. m. – do sedla Khardung La nedaleko Ladakhu v indických Himalájích.

expedice Blue Land po návratu, kdy se Jana omluvila z důvodu těžké nemoci.

Spolupráce

Sdružení navázalo v minulosti spolupráci i s dalšími vozíčkářskými sdruženími, která se zaměřují zejména na akce se čtyřkolkami – **Adrenalin bez bariér** (motorka s výsuvnými kolečky pro zastavení, Kliktronic) nebo klub vozíčkářů Honzy Kašpara, který se také účastnil odjezdu Zdeňkovy expedice.

Dlouhodobé projekty

Z dlouhodobých projektů připravujeme **muzeum našich expedic a sajdkárových a motocyklových veteránů v Praze**, a v roce 2015 bychom rádi realizovali **cestu kolem světa se sajdkárou a 5 vozíčkáři (každý 1 kontinent)**. Zatím jsme ještě mezi vozíčkáři neobjevili ty správné dobrodruhy cestovatele, které by bavilo 5–6 týdnů otloukání sebe i nás v sedle sajdkárového speciálu – věřím, že i takoví se mezi vozíčkáři časem objeví.

V současné době probíhá série výstav z naší **expedice do Himalájí** – prodejní galerie je na webu: <http://www.cce-motorcycletours.com/promogifts/janes-sidegallery.html>.

Výtěžek z prodeje fotografií bude použit na úhradu nákladů na vozíčkářské sajdkárové jízdy po České Republice.

Nabízíme každému zájemci založení osobního **Rider konta**, které si může plnit prostředky získanými prodejem obrazů z naší galerie. Finance z Rider konta budou použity na jeho (její) sajdkárovou vozíčkářskou jízdu. Program je otevřen pro všechny lidi s hendikepem.

Rádi bychom naše služby rozšířili zejména pro ty, kdo mají zájem si prožít v sedle motorky účast na motorkářském srazu tady v České Republice – je to finančně více dostupné a vidíme to jako stěžejní část činnosti sdružení. Můžeme nabídnout účast na srazu i více vozíčkářům najednou – zajistit 2–3 sajdkáry prostřednictvím našich partnerů by nemělo být obtížné.



Hledáme sportovce – vozíčkáře

Pro naši mediálně nejvíce sledovanou expedici roku 2010 do jižní Ameriky hledáme sportovce–vozíčkáře, který bude mít zájem o cestování se sajdkárou a bude nám také pomáhat s realizací akcí pro jiné lidi s hendikepem a děti z dětských domovů u nás doma.

Naše sdružení také realizuje mezinárodní expedice v koordinaci s **moto cestovkami** – ať už se jedná o domovskou **MC Outdoors Agency** (Maroko 2010, JAR 2010) nebo **CK Rajbas** (Himaláje 2010, Tibet 2010). Výpravu do jižní Ameriky koordinujeme s **Peru Motors**.



Již v únoru cestovka MC Outdoors Agency pořádá motorkářskou expedici do Maroka – v případě zájmu je možno zajistit také 2–3 sajdkáry pro cestovatele s postižením. Více informací najdete na <http://www.cee-motorcycletours.com/expedice2010/berberskaodysea.html>.

Jsmo rádi, když se nám čas od času ozvou i zdraví motorkáři nebo firmy, že nám s tím nebo oním chtějí pomoci. Poděkování patří všem, kdo fandí motorkářům s vozíkem ve znaku. Kola sajdkárových expedic a jízd pro lidi s hendikepem se rozhodně budou točit dál ...

*Radek Kriegler, MC Outdoors Riders,
o. s.
(pp)*

Kontakt a další informace:

MC Outdoors Riders, o. s., Puškinovo nám. 17, 160 00 Praha 6, Radek Kriegler, tel.: 723 507 809, e-mail: mcoutdoors@gmail.com, www.mcoutdoors.org.

Zkuste si to na čtyřkolce!

Petr Adámek, vozíčkář a člen občanského sdružení MC Outdoors Riders, nabízí svezení na čtyřkolce a prožití svobody pohybu, a to jak na klasické silnici, tak na lesní i polní cestě v okolí jeho bydliště v **Kateřiněch u Vsetína**.

Čtyřkolku můžete také řídit v různorodém terénu bez omezení, projížďky je možno realizovat v zimě i v létě.

Vozíčkářům čtyřkolka pomůže vrátit se do normálního života alespoň na dobu jízdy. Petr nabízí své zkušenosti a zve k vyzkoušení mladé i starší zájemce, zdravé i vozíčkáře, i ty, kteří ještě nemají se čtyřkolkami žádné zkušenosti.

To vše za příspěvek na benzín v případě zájemců s hendikepem. Zdraví lidé mohou formou dobrovolného příspěvku také podpořit další aktivity občanského sdružení.

Bližší informace na e-mailu svoboda-pohybu@seznam.cz.



Cyklostezka pro vozíčkáře

Kvalitní povrch, bezbariérový záchod, nízké informační tabule, délka 7,5 kilometru. Takové základní parametry bude mít cyklostezka a naučná stezka, kterou pro své klienty i běžné turisty připravuje **Rehabilitační ústav v Kladrubech**. Chce tím rozšířit nabídku rehabilitace i využití volného času svých pacientů a zároveň přispět k odbourání bariér, které dělí postižené od zdravých občanů.

Možnost pohybu v přírodě je obrovskou motivací pro kladrubské klienty zejména tehdy, když ústavním pacientům přijede návštěva a je možné si vyjet na výlet a nebyť jen v ústavu. Nová cyklostezka tak naváže na dosavadní trasy, které však nejsou bezbariérově přizpůsobené. **Kladrubský projekt proto počítá s napojením cyklostezky na páteřní síť v Trhovém Štěpánově, která by měla potřebám vozíčkářů vyhovovat.** Na cyklostezku by měla také navázat naučná stezka v lese za rehabilitačním ústavem. Stavbou této nové atrakce se odborníci z rehabilitačního ústavu pokouší přispět k odbourání bariér mezi společností a postiženými. Řada lidí je stále v rozpacích, mají-li se setkat s postiženými, nevědí, jak se k nim chovat, jak s nimi komunikovat, jakým způsobem mohou nabídnout účinnou pomoc, aby ho nedegradovali do role dítěte nebo ho neurazili. Pro zdravého člověka je často obtížné představit si, jak vnímá a je schopen fungovat člověk s hendikepem. Na stezce by si proto mohl každý vyzkoušet například jízdu na vozíku nebo zkusit, jak se asi píše pacientům s nehybnou rukou.

Pro pacienty bude naopak stezka dalším vycházkovým okruhem, na němž bude navíc umístěno i venkovní cvičební nářadí. Náklady na vybudování cyklostezky budou záviset na použitém materiálu. Naučná stezka by měla stát dva až tři miliony korun. Rehabilitační ústav na to požádá o dotaci z regionálního operačního programu.

Zdroj: www.ligavozeic.cz,

(bf)

Ilustr. foto



Náš výlet na Karlštejn

Slastí života se nevzdávající vozíčkář s manželkou po stopách Karla IV.

V srpnu, měsíc po nastěhování s mou paní do asistenčního domu pro tělesně postižené lidi v Praze-Řepích, jsem zjistil, že můj soused pan Štěpán je šéfem velmi aktivního spolku vozíčkářů s příhodným názvem „Kolečko“. Když se zmínil, že pořádají, mimo jiné, i výlet bezbariérovým autobusem MHD Praha na Karlštejn, neváhal jsem ani chvíli a metelil k pokladní spolku paní Pekárkové zaplatit členský poplatek za sebe a manželku. Ještě před výletem jsem se dozvěděl, že moc rádi a často jezdí taky do bezbariérového divadla Josefa Dvořáka a Jana Hrušínského.

Týden před odjezdem na „Karlštejnské vinobraní“ jsem objednal u našeho Stvořitele, tam nahore, pěkné počasí a věřil jsem, že můj první výlet po deseti letech na vozíčku musí být slunečný, teplý a nádherný. Počasí nám ten den opravdu přálo. Když jsem si po hodině cesty autobusem a po ujetí asi 60 km klikací se silnicí uvědomil, jak dlouho musela trvat lesy a hvozdy cesta Karlu IV. z Prahy, než se dokodrcal na koni či v kočáře na majestátný hrad Karlštejn, dokázal jsem si i představit, jak musel být vytřepaný, protože v jeho době si to na hrad šinul po neupravené cestě necestě.

Lahodný burčákový pohon

Mně to z parkoviště na vozíčku s jednou ženskou silou v zádech, převážně na lahodný burčákový pohon, až na první nádvoří hradu trvalo taky pěkně dlouho. Celé čtyři hodiny. Nutno ovšem dodat, že nás cestou zdržovala spousta stánků s již zmiňovaným burčákem a jinými atrakcemi a taky káfičko v jedné pěkné kavárnice mezi stánky. Potěšilo mě hlavně to, že vozíčkář se svým doprovodem na Karlštejně neplatí vstupné sto korun českých. Z té radosti jsem si dal i s paní svoji letos první decku bílého burčáku přivezenou až z moravského města Bzenec už za parkovištěm. Když o pár desítek metrů dál měli červený burčák z Čejkovic, museli jsme ho také „koštnout“. Neměl chybu! A tak jsme dodali do našich těl velmi potřebnou energii na zdolání téměř dvoukilometrového stoupání až na prvé nádvoří hradu.

Lidí nejružnějšího věku od děcek v kočárku až po důchodce bylo cestou vzhůru snad více než na Václaváku. Všude ve vzduchu visela omamná vůně toho mladého hroznového moku. Projížděl jsem jí střídavě se zónami s vůní grilova-



Pepík Procházka s manželkou cestou ke Karlštejnu (nebo z Karlštejnu?)

ných klobás i kuřat. Netroufnu si napsat, která ze zmíněných vůní byla lahodnější. Jinde jsme cítili pro změnu zase staročeskou specialitu – „trdelník“ s omamnou vůní skořice. Lákadel bylo vskutku tolik, jako kdysi dávno na dvoře Karla IV.

Po několika stovkách metrů nás zlákal odpočinutí v kavárnice s velkým výběrem kávy. Překvapilo mě, že tak nádherného posezení tu využívá jen velmi málo lidí. Při placení dvou kapučín, na která mi nestačila připravená stovka, mně konečně docvaklo proč. I tak jsem si na kávu pochutnal. Opět jsme se ženou maximálně ukojili své mlsné chuťové pohárky a pokračovali vzhůru na hrad. Na malém plácku nás zaujal dobový žonglér, který tam pobavil snad každého procházejícího. Ze svého řemesla uměl všechno a bavil nejen děti, ale dvojsmyslnými narázkami i dospělé. Byl to borec a udělal na nás obrovský dojem. Zasekli jsme se u něj přes půl hodiny. Žena, o kousek dál, neodolala nádherné šále s kožíškem. V zimě přijde vhod. Když si ji zkoušela, moc jí slušela a byla v ní doslova k „se-

žrání a zulíbaní“. To druhé jsem udělal nejdříve, abych na to v tom mumraji, který byl okolo nás, nezapomněl. Musel jsem si ale nejdřív otřít ještě trochu mastnou pusou po první voňavé grilované klobáse s výborným chlebíkem, s hořčicí a velmi ostrým křenem. I ostatní lidé měli neustále něco v puse a k pití v ruce. Vždyť taková akce je vždycky příležitostí se bez odříkání a výčitek pořádně nadlábnout, když jste přece neustále v pohybu.

Jako za Karla IV.

Měli jsme konečně půlku kopce za sebou a bylo potřeba nabrat další sílu a hlavně povzbudit vůli. Šlo to i pohledem po pěkně oblečených šlechticích, rytířích i pázatech, kteří šli odpoledne společně v průvodu Karla IV. Cestu nahoru nám zpříjemňovaly a zpestřovaly živé kapely podél cesty a jinde zase z tlampačů reprodukováná hudba. Kdybych hlasitě nefuněl do kopce, myslel bych si, že jsem u kolotoče. Byla to makačka. Bolely mně ruce a ženu prý hlavně stehna, jak mě tlačila. V tom závěrečném stoupání jsem



Na Pepíka Procházku se holky lepí. Neodolaly ani tyto dvě středověké zlatovlásky.

si několikrát říkal: „Panebože, jestli nás máš opravdu rád, tak nám sešleš jako posilu nějakého mladého a silného chlapa, který převezme tu dřinu za moji manželku. Ta toho má už taky plné ‚botasky‘ jako já. Amen!“

Bůh asi pomáhal ještě pár minut někomu jinde, ale i na nás přišla řada. Kde se vzal, tu se vzal mladý sportovec a už jsem jel nahoru (prý v rámci jeho tréninku) takovým fofrem, že nám žena nestačila. Mladý táta několika dětí měl síly na rozdávání a jeho manželka říkala té mé, jak jsem se později dozvěděl: „Máte můj obdiv, mladá paní, máte neskutečnou odvahu tlačit manžela až nahoru na nádvíří.“

Moje paní je opravdu mladá, je mladší ode mě o 22 let. Ten hodný pán mě dotlačil až úplně nahoru na první nádvoří. Během té náročné cesty jsme se několikrát otáčeli s vozíkem přes velké kameny, přes ty to šlo vzhůru jedině pozadu. Zadýchaně jsem mu několikrát s radostí a vřele poděkoval za jeho neskutečný sportovní i lidský výkon a než se vydýchal, pokecali jsme si o našem společně oblíbeném sportu, pinčesu. Paní si toho odvážlivce a super pomocníka, bez kterého bychom se nahoru nikdy nedostali, i vyfotila.

Konečně na hradě

Odvahu jsme při plánování výletu měli určitě oba, já i má žena. Poháněla nás zvědavost, jaké je to nahore, kam Karel IV. tak rád jezdil a kde jsme ještě nikdy nebyli. A už ani tak vysoko příště nebudeme! Stačilo nám to tam vidět jednou, příští rok se zasekneme u nějakého stánku s občerstvením už dole pod hradem. Musím si tu moji včeličku víc šetřit, protože není žádná horská lochneska.

Mě na hradě žádná Eliška v převlečení

nečekala, ale čekalo mě tam, jak jinak, něco mnohem lepšího. Gáblík. Paní mě i sebe odměnila ražničím se zeleninou a chlebem. S takovou chutí jsme už dlouho nejedli. No ba, když nám v kopci tak vytrávil! Na pódiu v tu chvíli vystupoval nějaký fakír s hady, ale my museli zase dolů, protože v 15 hodin byl naplánován odjezd našeho autobusu domů.

Královniny „dudy“

Dolů to už byla brnkačka, ale teprve při sjezdu jsem viděl,

jaké převýšení jsme ten den překonali. Brzdil jsem koženými rukavicemi, až mi kola kvílela, jako když jsem kdysi brzdil ráfkovými brzdami u závodního kola. V půli kopce jsme slyšeli z dálky silně dunící bubny. Podle programu přijížděl na Karlštejn sám Karel IV. se svou velikánskou družinou. Průvod byl nádherný, s dobově oblečenými rytíři, zbrojnoši, pážaty, šašky, šlechtičkami v doprovodu pěsmo i na koni. Dá se odhadem říct – několik stovek lidí jako kompars a několik tisíc diváků. Uprostřed průvodu jsem zaslechl hrát skotské dudy. Když jsem to řekl ženě, laškovně dvojsmyslně odpověděla, že to jsou přece „královniny dudy“! Asi z radosti a úlevy, že mě už dnes nikam tlačit nebude. Když královna přijela

blíž, fakt je měla a její dvorní dámy jakbysmet. Myslel jsem si, že v prvních řadách doprovodu jsou holky jen z Dejvic. Moc jim to všem slušelo a já měl v té pestrosti průvodu největší radost z toho, že už nemusím funět do nekonečně velkého a dlouhého kopce a že si dám závěrečnou klobásu, která mě odněkud zezdola svojí vůní zase už lákala. Ještě něco tam vonělo. Koně a jejich trus. Vedle průvodu šel chlapík, středověký koňák, vezl kolečka už do poloviny naplněna koňským trusem, v ruce lopatu. Pobídl překvapivě manželku, zda by se nechtěla v těch jeho kolečkách svést. Vtipálek. Ještě jsme udělali pár foteček a žena natočila „Karlíka“ i na video. Už jsem se znaven moc těšil, jak mě večer hodí má ženuška do vany a po večeři okoštujeme spolu koupené velké, ještě mokré ořechy papírky. V myšlenkách jsem už dal do ledničky vychladit také zde koupenou „ořechovku“. Ochutnáme, jak se moravským vinařům povedla. Ale necháme si ji jako delikatesu na Vánoce.

Za rok na Karlštejnské vinobraní, pokud nám bude zdravotíčko sloužit, pojedeme znovu. Takže zvu všechny milovníky pohybu, dobrého jídla a moravského burčáku, udělejte si čas a podívejte se tam. Připomenete si, že naše historie byla velmi pestrá a že jsme v Evropě my a naše měna opravdu něco znamenali. Hlavně naše špičky. A co se mě týká, tak si raději dám na Karlštejně několik deček burčáčku, než se doma prolévat litry a decilitry urologického čaje!

Renáta a Josef Procházkovi,
Praha 6-Řepy

Popisy fotografií (dz)



Pozornost návštěvníků podhradí poutala družina Karla IV. Jak by ne, když v ní kráčet půvabná královna a její dvorní dámy.

Děti s hendikepem na Summercampu 2009

DASA – SARKA v Estelle

Přinášíme vám malý cestopis o pobytu hendikepovaných dětí ze **Soukromé základní školy speciální pro žáky s více vadami z Ostravy-Mariánských Hor** ve španělském městě Estella. O zážitky z dalekých krajů se s vámi podělí ředitelka školy Dagmar Mazáková.

Cesta stála za to

Koncem června letošního školního roku mne oslovila paní Marta Michaláková s nabídkou akce, která se měla uskutečnit začátkem srpna ve španělském městě Estella (2.–9. 8. 2009). Jednalo se o akci **SUMMERCAMP – 2009**, kterou zaštitila španělská organizace pracující s hendikepovanými klienty ANFAS a grantový projekt EU. Z naší školy se ho podle zadaných podmínek mohlo účastnit 6 dětí, doprovázely jsme je spolu s kolegyní Šárkou, bez níž bych onu obrovskou horu organizačních povinností jen těžko zvládala.

A tak jsme se počátkem srpna ocitli i s dětmi v letním táboře hendikepované mládeže, kde byli mimo našich žáků i žáci ze Švédska a Španělska, aby společně sportovali, získávali nové zkušenosti, zážitky a seznámili se s novými kamarády z jiných zemí.

Ona sama cesta byla dost složitá – cestovali jsme dvěma auty rodičů našich žáků z Ostravy do Prahy, odtud letecky do Barcelony. V Barceloně nás pak čekal řidič taxi s cedulí „DASA – SARKA“ a odtud dalších 500 kilometrů do Estelly.

Barva k barvě a je to!

Španělští lídři měli perfektně připravený program s řadou zajímavostí a aktivit pro všechny děti. Bylo skvělé sledovat, jak se děti okukují a seznamují, jak se snaží „komunikovat“ a domluvit v jazyce, který jim nic neříká. Vynikajícím nápadem bylo rozdělení všech dětí do skupin – podle barev. Každá skupina měla svou barvu, svého dospělého a kamarády z ostatních zemí. Tudíž někteří naši žáci měli vedoucího např. ze Španělska či Švédska a kamarády z těchto zemí. My, Dáša a Šárka, jsme měly taktéž „namixované“ děti. Toto rozdělení mě nejdříve udivilo a říkala jsem si, jak se domluví s hendikepovanými dětmi? Tady se ukázalo, jakou roli sehrála barva! Například náš Peťa K. měl žlutou barvu a vedoucí této barvy byla paní Siv ze Švédska. Peťa k ní přišel, ukázal na svou žlutou barvu, pak na její žlutou barvu a hezky česky jí řekl: „Jsi moje paní, máš žlutou barvu,“ a bylo všem jasno.

Červená a bílá

Ve městě Estella byla celý týden našeho pobytu **fiesta**, což je místní svátek. Atrakce,

hudba, tanec. Místní občané oslavují i tím, že jsou všichni oblečení v červenobílém, včetně červeného šátečku, který mají uvázaný kolem krku. Bylo zajímavé, jak všichni byli červenobílí, včetně malých dětí a miminek. Také jsme byli slavnostně přijati paní starostkou města Estella na radnici a paní starostka nám všem uvázala šátečky. Naše fotky se pak objevily i ve španělských novinách. A také jsme byli přijati i na radnici v městě Pamplona, kde jsme byli na výletě.

Rozzuřená kráva mezi diváky arény

Jedním z největších zážitků byla návštěva místní arény. Když na její plochu naběhly krávy a místní muži je dráždili a provokovali, krávy hrabaly přední nohou, hlavy skláněly k zemi a pak se vydaly provokatéry pronásledovat, nebylo mi moc dobře. Někteří dokonce předváděli akrobatické skoky přes běžící krávy. Ovšem nejsilnějším zážitkem pro mne bylo to, jak jedna z rozzuřených krav přeskočila ohradu a zaskočila si mezi diváky. Abychom měli památku, vyfotili jsme se s nejlepším místním „skokanem“. Inu, národní zvyky jsou různé, ale zážitek to byl pro nás všechny neskutečný!

V San Sebastianu

K dalším velkým zážitkům patřila návštěva nádherného města San Sebastian, které jsme projeli místním vyhlídkovým vláčkem, kterému tu říkají „treinušu“ a nakonec jsme si šli alespoň smočít nohy do Atlantiku, a to hlavně my z české skupiny. Naší Kristýnce se dokonce podařilo „okoupat“, neboť vlna byla silnější, než jsme všichni předpokládali. I tu se projevila super spolupráce a kamarádství, suché oblečky jí půjčila holčička ze španělské skupiny.

Pějme píseň dokola!

Španělé nás všechny naučili píseň SUMMERCAMP, samozřejmě ve španělštině. Zpočátku nám to moc nešlo, ale nakonec jsme píseň všude zpívali – při čekání na autobus, v jídelně... Zpěv byl dalším výborným komunikačním prostředkem, například když chtěli naši dva hoši mluvit s ostatními, došli za nimi, začali zpívat a bylo to.

Závěrečný večírek a loučení bylo ve znamení bohatého pohoštění, tance i pláče. Zde jsem si uvědomila sílu celé akce.



Všechny děti bez rozdílu národnosti i barvy pleti se objímaly, plakaly a byly smutné, že se jede domů. Nikdy jsem si nemyslela, že takovéto emoce budou naše děti tak intenzivně prožívat. Například španělská dobrovolnice Mária musela slíbit našim dětem, že za námi přijede do Ostravy a věřím, že to není nereálné. Taktéž jsem si uvědomila skutečnost, že naši žáci, byť mají kombinované postižení, jsou velmi schopní emočně prožívat a zvládat situace, které se nedají ověřit jinak, než takovou akcí. Pro mě to bylo velké obohacení v tom, že naše děti se mají stále co učit a stále mohou mít vyšší cíle. Naši žáci si prožili a ozkoušeli věci, které by si bez této akce neprožili. Zážitky jim nikdo nevezme a určitě to je pro ně velký posun v jejich integraci, o které se tolik mluví, a mnohdy se už málo pro ni dělá! Také se tak mohli více přiblížit svým zdravým sourozencům a kamarádům, kteří dnes již běžně cestují po celém světě.

Díky za dárky pro naše hostitele

Mám potřebu se také podělit o skutečnost, že nám při kontaktech v zahraničí a návštěvách španělských měst hodně pomohly propagační předměty a dárky, které jsme získali od paní K. Zahrajové za město Ostrava, další materiály poskytl díky ochotě pana N. Afany odbor regionálního rozvoje a cestovního ruchu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje.

Děkujeme i za propagační předměty, které poskytla společnost ArcelorMittal Ostrava ve spolupráci se Základní organizací odborového svazu KOVO Válcovny a které nám zajistil pan P. Slanina.

Příští rok by se SUMMERCAMP měl konat ve Švédsku a ten další u nás. Moc si přejeme, aby to vyšlo!

Mgr. Dagmar Mazáková, ředitelka Soukromé zák. školy spec. pro žáky s více vadami v Ostravě-Mar. Horách, (bf)

Frýdecko-místečtí vozíčkáři prodloužili dětem letní prázdniny

Nepořádejte Hendikemp v červnu – bude přšet, varoval nás pilot rallye kamióňů Tomáš Tomeček. Neposlechli jsme.

Co je Hendikemp?

Znáte pojem „zážitková rehabilitace“? To je pojem, který ve svém slovníku, ve své činnosti a ve svých žádostech o finanční podporu stále více skloňuje vedení **Sportovního klubu vozíčkářů z Frýdku-Místku**. Tento klub v minulosti vyprodukoval profesionální hráče basketbalu na vozíku, vybudoval centrum, které v Místku pomáhá mimo jiné i službou speciální dopravy pro děti se zdravotními postiženími, ale také se snaží s pomocí Nadace Charty 77 vzdělávat širokou veřejnost v oblasti ovládnutí základních programů osobního počítače.

Tento klub se v současnosti snaží organizovat akce, které budou „zážitkové“ nejen pro děti s těžkým zdravotním postižením, ale i pro jejich rodinné příslušníky. Klub chce produkovat akce, při kterých si všichni skvěle a hlavně aktivně odpočinou. A proto jsme i letos zorganizovali v Záhorie u Senice, již potřetí, týdenní **rekondiční tábor Česko Slovenský Hendikemp 2009**. Akci, na které účastníkům rozdáváme zážitků plný ranec. Tento ranec bychom nemohli rozdávat bez pomoci stálých i nových sponzorů a donátorů, jakými jsou Nadace Charty 77, Nadace OKD, Ferrit, s. r. o., Lékárna Pharmax, Letka Racing Team, Auto Alex, s. r. o. nebo Slovenský klub historických vojenských vozidel.

Pršelo a pršelo. Dobrou náladu nám to ale nezkažilo

Že nás klubový patron Tomáš Tomeček varoval, ať neděláme Hendikemp v červnu, už řeč byla. A třetí ročník Česko Slovenského Hendikempu na slovenské Sahaře v posledním červnovém týdnu vážně z poloviny popršel. První ročník, tzv. zkušební, nultý jsme byli v Záhorie první týden v červenci. Bylo parádně. Druhý ročník, první týden v září, bylo přímo „saharové“. Po letošních zkušenostech jsme naplánovali další ročník na konec srpna 2010.

Sice jsme museli letos dost improvizovat, ale naši dobrovolníci – studenti Hanička, Roman, Tomáš, Edita, Romana a Izabela, kteří měli za úkol zajištění volno-časového programu, improvizovali na jedničku. Děti si mohly každý den zahrát nějakou hru, plnit úkoly, nebo díky



jednomu tatínkovi, Liboru Ševečkovi, koukat na pohádky na plátně 2 × 2 metry.

Česká špička pilotů rallye kamióňů na Hendikempu

Jak jsem již podotkl, bez profesionálního pilota Tomáš Tomečka by se tato akce nikdy neuskutečnila. Jeho lidskost a okamžitá oblíbenost u všech účastníků má za výsledek hezkou tradici. A letošní ročník byl ve znamení rekordu v celkovém počtu účastníků. V některých dnech bylo v Záhorie až 120 lidiček. Celý týden jich bylo na akci ubytováno 97. To si vyžádalo zajištění většího počtu nadšenců – majitelů a řidičů offroadových speciálů a různých vehiklů, kteří účastníkům opět zajistili nezapomenutelné zážitky z jízd po saharských dunách. S notnou dávkou nejistoty jsem kontaktoval další české piloty rallye kamióňů Martina Macíka a Marka Spáčila, aby Tomášovi letos pomohli. A můžu říct, že jednání s nimi bylo obdobné jako s Tomášem Tomečkem. Okamžitě přislíbili účast, takže se účastníci Hendikempu mohli těšit na kamióňy značky Liaz.

A co slíbili, to také splnili. Martin Macík i Marek Spáčil dojeli na jeden, resp. na dva dny, a jezdili do roztrhání těla. Každý dojel jiný den, a tak se program jízd rozložil do celého týdne. Pro účastníky pobytu to bylo zajímavější. Marek Spáčil projevil svůj skvělý přístup i tím, že za námi do Záhorie dojel, i když měl za sebou velmi náročné dny. Ve

dnech pořádání Hendikempu totiž na území Moravskoslezského kraje a kraje Olomouckého řádily přívalové potopy a Marek se aktivně účastnil, se svým vozovým a strojovým parkem, odstraňování škod. Přijel v pozdní páteční večer přímo od záchranných prací.

Opět skvělá nabídka zážitků

Všichni účastníci měli možnost vyzkoušet si, jaký je rozdíl mezi dvěma značkami kamióňů, mezi Tatrou a Liazem. Všichni zjistili, že je Tatra pohodlnější. Další atraktivní program Hendikempu, z pohledu příznivců motoristického sportu zajišťovali členové Slovenského klubu historických vojenských vozidel. A tak se děti a jejich rodiče mohli svést na vojenské motorce s pásy místo zadního kola, amerických džípech z 2. světové války, na nákladáku české výroby Praga a dalších zajímavých strojích.

Poněkud rychlejší jízdu v písku opět zajišťovali jako každý rok nezištně naši kamarádi z offroadového týmu WingsTeam z Frýdlantu nad Ostravicí. Jejich šéf Saša Semenov podporuje náš klub – jeho službu alternativní dopravy – již od jejího založení. A když se dozvěděl o našich záměrech pořádat pobytový tábor na ploše slovenské Sahary, ihned se nadchl a slíbil zážitky, které poznají jen samotní závodníci v offroadových speciálech. Tyto zážitky přiváží WingsTeam lidem na Hendikemp již třetím rokem a vždy jsou účastníky velmi oceňovány. Saša navíc

svým poutavým vyprávěním ze závodů offroadů přivádí posluchače k úžasu večer u ohně. WingsTeam kromě dvou offroadových speciálů letos dovezl opět čtyři čtyřkolky pro dospělé a dvě dětské čtyřkolky. V loňském roce jsme umožnili, aby si děti vyzkoušeli i řízení automobilu vybaveného automatickou převodovkou a ručním ovládáním řízení. Letos, díky WingsTeamu, si i menší děti mohly vyzkoušet jezdit osamoceně řídit čtyřkolku. Pro děti to bylo opět něco nového a jejich nadšení nebralo konce.

V roce 2007, kdy jsme do Záhorie dojeli poprvé, nás vojáci povozili na jednom tanku sovětské výroby. Letos jsme byli v Záhorie potřetí a co myslíte, kolik tanků vojáci předvedli? Uhádli jste, letos nás opravdu povozili na třech tancích a všechny tanky byly plně obsazeny. Přístup vedení vojenského technického ústavu a všech jejich zaměstnanců je od prvního našeho setkání perfektní a snaží se nám ve všem vyjít vstříc.

Hendikemp 2010, paragliding v Savojských Alpách nebo přejezd Podunajské stezky

Iste rodinou, ve které je dítě se zdravotním postižením, nebo máte malé děti a jeden z rodičů je zdravotně omezen? O tom, že v příštím roce bude Hendikemp

v srpnu, jsme vás už informovali. A kdy přesně? Podívejte se do kalendáře akcí Sportovního klubu vozíčkářů z Frýdku-Místku na jiném místě v tomto vydání Vozky. Když se přihlásíte již teď, neuděláte chybu.

Hendikemp 2010 bude rozdělen na dvě skupiny. Hlavního pobytu se budou moci zúčastnit jen děti a mládež s těžkým zdravotním postižením do 26 let. Tento omezující předpoklad účasti si klade Agentura Mládeže, která by celý pobyt měla dotovat. Druhý, kratší pobyt ve vojenském území u Senice již nebude nijak omezen.

SKV Frýdek-Místek připravuje na příští rok několik hodně zajímavých akcí. Pokud je pro Vás zajímavou akcí paragliding v tandemu v savojských Alpách nebo organizovaný přejezd Podunajské stezky na kolech, handbicích a cyklistických vozíčcích. Ale i pro Vás, kteří chcete s dětmi jen vyplnit alespoň jeden víkend v měsíci, připravujeme zajímavé akce. A začínáme hned v únoru



Po atraktivních denních programech následovala večerní posezení

maškarním karnevalem. Tak na viděnou!

Radomír Krupa,
SKV Frýdek-Místek

Foto: <http://skvfjm.rajce.idnes.cz/>

Léto ve vzpomínkách

Vždycky něco končí a zase něco začíná. Skončilo léto, začal podzim, skončil podzim a začala zima. Aby mi nebylo smutno, vzpomínám na to, co jsem zažila v létě pěkného.

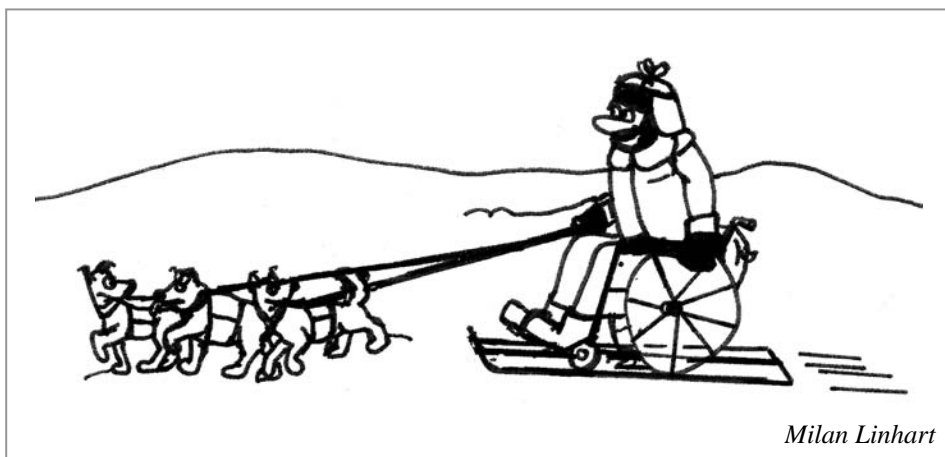
Pěkné je to, že se v naší ptačí budce na balkóně zase usadili kominíčci neboli rejskové. Paní kominíčková ví, že zde

snesená vajíčka budou v suchu a bezpečí. Jenom na vlající prádlo si musí zvyknout, to nesundáme. A pak manželovu chůzi a koukání do hnízdečka, tak to také musí vydržet.

Hnízdečko stavěla zase sama. A bylo pořádné, takové festovní, nikde nic nepřechýlalo a je hezky peříčky vystlané. Snesla si tam pět vajíček, sedla si na ně a zahřívala je. Jistěže také někdy odlétala, ale zase se vrátila. A když se malá holátka vyklubala, přiletěl i pan kominíček. To bylo zase létání a pípání, aby dostali holátka do zobáčku ty své dobrůtky. Nevím, jak rodičové poznají, komu dali a komu ne. Ptáčátka vyrůstají tak nějak stejně, takže je vše v pořádku.

Samozejmě přišel čas, kdy ptačí rodičové usoudili, že jejich mládež je už dost velká a že by měla vylézt z hnízda do světa. Očekávali jsme to s napětím, protože každý rok se najde ptáčátko, kterému to létání moc nejde. A tak rodičové mávají křidélky, pípají na svá děťátka, až se některé uráčí udělat krok do světa. Drobtáček, kterému se vzlet nepodařil, zůstalo u nás v kuchyni na stole. Ani nepípalo, nemávalo křidélky, bylo jenom schoulené a čekalo. Manžel vzal ptáčka do dlaně, vstoupil s ním na balkon a ptáček frrr a letěl! Tak, milí kominíčkové, nashledanou zase příští rok.

Dagmara Sedláčková, Olomouc



Milan Linhart

Člověk se celý život učí...

Povídání o tom, kterak se jedna kuchařka naučila dívat na postižené jinak. A o tom, jak poznala, jak umějí mít rádi. A o tom, jak jsou normální...

Víkend 23.–25. října jsem trávila ne-tradičně... Tedy pro mě netradičně, a to v Hodoňovicích u Frýdku Místku, v centru Salesiánů – ústavu „Dona Boska“ na Halloweenském víkendu, který pořádá Sportovní klub vozíčkářů Frýdek Místek. Taky jsem se vlastně na tuhle akci dostala hodně překvapivě. Může za to moje kamarádka Drahuška, o které vím, že se různým záslužným aktivitám ve svém volném čase věnuje.

S tělesně postiženými dětmi jsem v kontaktu velice vzácně a bývala jsem v rozpacích, jak se k nim chovat. Asi měsíc před víkendovým setkáním jsem věděla, že Drahuška shání na zmíněnou akci spolehlivou a kvalitní kuchařku, a také jsem se dozvěděla, že ji našla. Ale asi jeden den před odjezdem jsem Drahu náhodou odchytila na internetu a pak se mě jen tak mimochodem zeptala, jestli nechci jet na víkend s nimi... Jako „re-creant“, zná mě, ví, že jsem turista, nadšená fotoamatérka, prý si odpočinu a program si udělám podle sebe. Po 10 minutách zvažování jsem na to kývla, víkend bych beztak prohnípalá doma, trocha změny bude fajn. Takové „last minute“.

V pátek vpodvečer jsem tedy se sbaleným uzlíčkem (rozuměj loďák) čekala na odvoz. Není to od nás daleko, za necelou hodinku jsme tam byly (plné auto ženských). První kontakt s klientkou zařízení jsem měla už při příjezdu na parkoviště, byla to Janička, autistka, čupr dvacítká s úžasnou postavičkou, která vítala každé přijíždějící auto tak, že mu vběhla do cesty. Řidička Drahuška ale předvíдалa, takže k žádné kolizi nedošlo. Na Janičku zpovzdálí dohlížela její neskutečně milá a trpělivá maminka. A všechny nás nedočkavě očekával Radek, vozíčkář, hlavní duše klubu, kus chlapa s krásným úsměvem, kterého sem doprovodila celá jeho rodina včetně labradorky Caroline.

Objekt je přízemní, rozsáhlý, několika-katraktový, nechybí tělocvična, široké chodby, kaple, velká kuchyně a jídelna a spousta dalších, momentálně zamčených komnat. Ale mezi námi, jinak je strašně zanedbaný, očividně chybí peníze na jeho údržbu nebo opravy. Náš „apartmán“, který jsem sdílela s kuchařkou Vlastou, Drahuškou a její dcerou Markétkou, byl jako jediný se sprchou a záchodem. V pokoji dvě poschodové postele, stůl a

skříň – a to je všechno. Vlasta a Markétka okamžitě zalehly přízemní postele. Jasně, někdo musí spát nahoře, ale k těm horním palandám nevedly žádné žebříky a neměly ani zábrany. Marně vzpomínám, kdy jsem byla vystavena podobným strohým podmínkám – asi někdy na školním výletě. Ale nebyl čas nad tím nijak uvažovat. Vlasta se ihned odebrala do kuchyně připravovat večeři a já, abych byla užitečná, jsem šla pomáhat také. Takže vydat večeře, odebrat nádobí a umýt ho.... A jako tomu převozníkovi s veslem v pohádce Tři vlasy děda Vševěda – už mi to veslo zůstalo. Po zbytek pobytu jsem prakticky nevytáhla ruce z dřezu, varhánky na prstech jsem měla neustále. Stovky talířů, hrnků, hrnců a příborů. Účastníci zájezdu se co do počtu, po celé tři dny měnili, ale stále jich bylo zhruba kolem třech desítek.

Jako pejskařka se musím zmínit o přítomných čtyřnohých asistentech, protože právě takovou roli v rodinách s postiženými plní a kolikrát s bohorovnou trpělivostí snáší nevypočitatelnost jejich chování. Tady se to potvrdilo. Volně se zde pohybovali bez jediného náznaku agrese k sobě navzájem, natož k lidem: labradorka, beuceronka, francouzský buldoček, jorkšír, pak ještě tři větší kříženci – dokonalá symbióza! Občas některý z nich došel do kuchyně zkontrolovat, jestli nemáme pod stolem poházené nějaké zbytečné zbytky jídel. Jeden zůstal způsobně stát na prahu, uvědomujíc si, že nevlastní zdravotní průkaz, další pouze procházeli (kuchyň byla průchozí), jen labradorka vždy šla najisto ke zbytkům do hrnce.

Program měla Draha pevně v ruce, pod její taktovkou děti a jejich doprovody nebo asistenti vyráběli draky, čarodějnice, koráلكové stromečky, kreslili, plnili různé úkoly v řadě soutěží. Asi mi další aktivity unikly, přece jen jsem neměla od toho dřezu tak dobrý přehled. Účastníci byli rozděleni do několika družstev a bojovali srdnatě o každý bod. Ani minutu se nenuřdili a k jídlu pak přišli pořádně vyhlodová! A právě to jsme my, kuchařky, také potřebovaly! A jaké bylo příjemné překvapení, když jsem byla poctěna večerním kytarovým koncertem dvou sehných tatínků, jejichž repertoár byl doslova úžasný!

Když se ohlžím zpátky, vybaví se mi

například Míša – autista, který byl častým návštěvníkem v kuchyni, ochotný kdykoli pomoci, utíř pár hrnků, nahlédnout do hrnců, jestli kuchařka dělá, co má. Oblíbil si neustálé zavírání spojovacích podávacích okének do jídelny. Ale jinak hrozně milý kluk...

Dále mě „dostali“ jiný Míša a Láďa, kamarádi, vysokoškoláci. Jeden chodí velice špatně, druhý téměř vůbec, i ostatní koordinace je na špatné úrovni, ale tiše jsem zírala, jak s přehledem plnili soutěž v jemné motorické práci. A splnili ji v rekordním čase.

Nebo Tomáš, na vozíku po autonehodě, s malým Tomáškem, který se v tatkovvi vidí a láskyplně poskakuje po jeho klíně...

Také Danča, neskonale stále veselá a pozitivní. Má být po kom, maminka Jarka je nepřeslechnutelný smíšek, bohužel Danča je po dětské mozkové obrně...

Potom Verunka, těžce postižená, ale obklopená nesmírnou láskou a pozorností,... Při mé citlivosti mi často zavlhly oči, ale v případě Verči v objetí šestiletého brášky, který roste v její oporu, jsem nezklamala nikdy. Stejně jako při vyhlášení výsledků soutěží v tělocvičně. Všichni totiž bojovali naplno a z výsledků měli nefalšovanou radost. No, a když se ke mně rozjel na vozíku Radek, abych si také vybrala svoji cenu, to jsem už bulela jako želva. A další a další krásné a citlivé zážitky mě budou doprovázet ve vzpomínkách.

Přestože jsem nakonec oproti původnímu pozvání skončila jako hlavní myčka, občas jsem se mezi ostatní dostala a vnímala tolik pozitivní atmosféru. V jádru jsem se zastyděla, když si všichni pochvalovali ubytování s tím, že se už nyní těší, jak se v tomto téměř bezbariérovém a strohém objektu sejdou zase na jaře.

Díky za nové zážitky, které mě tolik obohatily. Mnoha lidem bych takový pobyt, při kterém se člověku zčistajasna mění životní hodnoty, předepisovala jako terapii.

Alena Kanková



Dobrý člověk ještě žije...

„Miluj svého bližního jako sebe sama“ – je krédo křesťanů. Nejen věřícím by měla být vlastní lidskost, cit, solidarita a ochota pomáhat druhému. Odsuzujeme lhostejnost, bezohlednost, bezcitnost. Rozdávat dobro by mělo být samozřejmostí. Ovšem ve skutečnosti to tak není, takže dobrým skutkem jsme leckdy zaskočení nebo dokonce šokováni.

Postižený jsem od roku 1974 a vřdycky jsem se snažil být soběstačný a nezávislý. Přesto jsem se bez pomoci nikdy neobešel. S přibývajícím věkem se mi zdravotní stav zhoršuje a sil ubývá. Dříve jsem k pohybu používal berle, dnes už to bez vozíku téměř nejde. Potřebuji bezbariérové prostředí, jaké mají např. ústavy sociální péče nebo penziony pro seniory.

V mém bydlišti a okolí ale bariéry stále máme, proto musím chodit i s berlemi. Nedávno jsem vyrazil do lékárny. Při přecházení ulice mi vjela jedna berle do díry od kanálové mřížky. Ze země mě zvedali dva strážníci, kteří zjistili, že se hůl ohnula.

„Tak ji zase narovnáme,“ chopil se hole pochůzkář a už ji srovnával o železnou mříž. Vzápětí mi ji podal zničenou se slovy: „Ona by se vám, šéfe, stejně zlomila.“ Hoši v modrých blůžkách zaslutovali a odkráčeli hlídat svůj rajón. Zůstal jsem sám s jednou holí a přemýšlel, co dělat. „Pane, tady máte jinou,“ ozvalo se najednou vedle mě. „CCCOoo?“ koptám překvapeně. „Viděl jsem ze svého obchodu, co se vám stalo,“ vysvětloval neznámý muž. „Mám tady jednu mrazilku, kterou jsem používal. Teď už ji nepotřebuji. Až budete mít nové, vraťte mi ji támhle do toho obchodu s textilem,“ ukázal rukou přes ulici a odešel.

Chvilí jsem se za ním nevěřicně díval a napadlo mne, že dobří lidé skutečně ještě žijí. Není to tedy s námi ještě tak špatně. Za pár dní jsem se v obchodě zastavil, abych svému zachránci poděkoval. Byla tam jeho dcera, která mi vysvětlila, že tatínek odjel na pár týdnů do Tibetu. Berličku jsem vrátil. Bude tam, kdyby ji snad zase někdo potřeboval. Člověk nikdy neví...

Milan Linhart



Když máte na mechaničáku partnera s električákem



Zdeněk Kamaryt bydlí i se svou maminkou, která je také na vozíčku, v Domově pro seniory Korytko na Petruškově ulici v Ostravě-Zábřehu. Často jezdívají spolu takto v závěsu. Pan Kamaryt vpředu na elektrickém vozíku, jeho maminka na vozíku mechanickém se drží madel synova električáku. Fotografie nám zaslala Magda Zuchnická, sociální pracovnice DPS Korytko a doprovodila ji sloganem: „Jede jede mašinka, jede syn i maminka.“



Leoš Páleníček, Hradec Králové: „Delší cesty absolvuji s mojí milou Petrou, která je snad mou nastávající paní a zároveň andělem, kterému vděčím za stálou péči a lásku.“ Petřina električáku se Leoš drží pomocí popruhu převlečeného přes její opěradlo, který drží v obou rukou jako opratě.

(dz), (di)

Vilém Tell

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře

Odjakživa jsem byl hravý a soutěživý klučina. Když jsem se po třech letech povalování po špitálech a v eldence konečně vylízal po úrazu páteře z toho nejhoršího, odjel jsem na rehabilitaci do věhlasných Kladrub. Nejvíce se mi tam ze všech procedur líbila ta poslední, odpolední sportovní rehabilitační hodina. Cvičení na žínkách mě sice moc nebralo, protože mě dva civilkáři museli nejdříve na tu žíněnku doslova hodit jako nějaký pytel brambor. Ještě že měli pěkně pruhovaná trička. Když mě totiž dávali zpět na vozík, tak by se jim z mé váhy, určitě přes cent, jistě udělala. Posadit se sám ze žíněnky z lehu na zádech jsem samozřejmě vůbec neuměl. Naučili mě to až o pár let v Parapleti, když jsem se tam mimo jiné neskutečně pěkně zamiloval.

Super byly v Kladrubech vyjíždky do místního lesoparku. Ujeté vzdálenosti jsem každý týden postupně natahoval a po měsíci jsem si troufl do lesní vinárny za kopcem i do hospody pod „závorou“. Samozřejmě vždy s početným doprovodem, který mi pomohl překonat poslední metry do kopce, když mé ruce už mlyly z posledního. U pivka jsem se dozvěděl, že se budou opět po roce konat Kladrubské sportovní hry pro pacienty, tentokrát už sedmasedmésáté.

Hned druhý den jsem „zatepla“ zajel za šéfem rehabilitace s otázkou, v jakých disciplínách se bude soutěžit. Moc dobře jsem věděl, že štěstí přeje hlavně dobře připraveným. Řekl mi to až druhý den. Hry prý budou až za tři týdny a brzy budou i propozice. To už jsem využil nabídku naší sportovní „krotitelky“, která nám občas nabídla, abychom si vybrali, co chceme příští sportovní hodinu dělat. Ruské kuželky, které nám po měsíčním pobytu v Kladrubech všem dobře šly, v programu her jako naschvál nebyly. Navrhl jsem naší oblíbené fyzioterapeutce Lence nácvik lukostřelby, boccii nebo si třeba zkusit slalom na vozíku. Tyto disciplíny byly totiž vypsány v naší kategorii.

Naše sestřička sehnala na příští hodinu dva luky a asi deset šípů, takže jsme mohli trénovat první disciplínu pro vozičkáře. Bylo to strašné! Napoprvé bylo nejdůležitější to, abychom nezranili sami sebe nebo někoho jiného v nejbližším okolí. Tak třeba já: má první rána z luku netrefila z deseti metrů velký terč, přeletěla malý násep za ním a skončila k mému úžasu neznámo kde. Chvilí jsem čekal. Nikdo nekřičel. Pak ale vylezl za horizontem našťvaný chlapík s šípem v ruce a dvěma

„fofr klacky“. Ptal se jen, který umělec ho netrefil. Že mu prý bohatě stačí to, s čím tu už půl roku je. To mě taky. Naše krotitelka přenesla terč na bezpečnější místo. Když někdo z nás pěti kluků a tří holek trefil konečně terč, ozval se řev, jako když Sparta dá vítězný gól v Gambrinus lize v prodloužení a zase z penalty.

Druhý den jsme hráli boccii a ta nám šla mnohem lépe. Koncem týdne jsme se vrátili k lukostřelbě a už jsme trefovali terč a sem tam 1, 2 či 3 body. Vícekrát nám to ale pořád létalo vedle. Pár dní před sportovními hrami to polovině lidí z naší skupiny šlo už docela dobře. Z deseti ran jsme byli schopní se 7–8krát trefit aspoň do terče. Nejlepší byla z naší skupinky vozičkářů Hedvika Svobodová, která nás vždycky o pár bodů „zafikla“. To mě i Přemka Šulce pěkně štválo. Poráží nás ženská! A tak jsme „vysomrovali“ luk s šípy ze skladu náčiní a za pomoci chodících kluků (po mozkových příhodách), kteří s námi chodili na pivo, jsme třikrát tajně potrénovali. Hedvika si byla jistá, že je nejlepší, ale nevěděla, jak nás to štve a co jsme schopni pro úspěch udělat. Chtěli jsme být na bedně s ní a hlavně před ní! Mít zlato a stříbro.

Když přišel den a hodina závodu, přechůral nás všechny nějaký namachrovaný vozičkář, který bydlel nedaleko Kladrub a přijel na soutěž i se svým mnohem lepším lukem. Ten nám samozřejmě nechtěl půjčit. Tak nás překvapil, že jsme ani neprotestovali, že tady není pacient jako my! Při rozcvičování a třech zkušebních střelách napoprvé trefil desítku a už dál nestřílel. Odjel někam na stranu a otevřel si lahváče. My jsme s Přemkem trefili ze tří ran dvakrát terč, ale bylo to v součtu méně než ta jeho desítky. Hedvice to nějak nešlo, protože s kluky večer popíjela na oslavu dnešního vítězství. Přemýšlel jsem smutně a soustředěně jen o druhém místě. Chtěl jsem porazit Hedviku nebo Přemka. Hlavně ať nejsem čtvrtý!

Vilém Tell začal soutěž vozičkářů stejně, jako skončil rozcvičování, tedy desítkou. Osm vozičkářů střílelo nejdříve pět ran a pak dalších pět. Po první polovině s velkým náskokem vedl Vilém Tell a hned to v přestávce patřičně oslavil něčím ostřejším. To napadlo naše kluky: připít si s ním na vítězství, když viděli tu jeho suverenitu a také kladný vztah k alkoholu. Jarda mi pak řekl, že obětoval pajsku za druhý terč. Nějak jsem nekapíroval, ale bylo mi posléze vysvětleno, že když Vilém uvidí po vodce dva terče, tak se třeba

netrefí do toho správného. Jeho šestý pokus nám dal jakousi naději. Nějak se mu zapletly prsty i tětiva a Vilém vyplivnul šíp asi metr před sebe. Pěkně jadrně a hlasitě si vynadal a dalším pokusem trefil devítku.

Nebudu vás napínat. Samozřejmě vyhrál s velkým náskokem. Byl velmi všestranně vytrénovaný a navíc měl dobrý „splávek“ a výdrž na alkohol. Mě i Přemkovi se trénink vyplatil, oba jsme porazili Hedviku, která tak přišla o keramickou medaili vytvořenou a vypálenou při ergoterapii v místní keramické dílně.

Sportování, byť jen oficiálně hodinu denně, nemělo v Kladrubech chybu. Když bylo deštivo, hráli jsme v nové budově rehabilitace jedno patro pod přízemím stolní tenis. Hrál jsem „pinčes“ dvacet let závodně, ale na vozíku je to úplně něco jiného. I tak se u toho potím jako kuň. A pivko mi pak více chutná a dokonce i lépe spím! A o tom to sportování je. Musíte se totiž na vozíku oproti zdravým lidem více hýbat a méně jíst, abyste nekynuli a do každého kopce vás nemusel někdo tlačit jako mne v Kladrubech...

Josef Procházka

Ilustr. foto: (dz)



OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

Lepení vždy s sebou

Po úspěšném zaparkování v Lysé Polané jsme se s manželem vydali prozkoumat doporučenou stezku i pro vozíčkáře v Bielovodské dolině. Nebe sice nevěštilo nic dobrého a cestou do nitra doliny jsme potkávali vracející se skupinky rodin s dětmi i jednotlivce - znalí místního podnebí utíkali před bůrkou. Snad ty 2 km ještě v pohodě a za příznivého počasí zvládneme, přála jsem si toužebně. Búrka posečká!

Já jedu na elektrice, muž na kole. Krásu doliny jsme nechtěli opustit, jeli jsme takový kus cesty (60 km)! Na jednom místě mezi stromy mě „oslovil“ jeden velmi zajímavý kámen ve tvaru srdce. Potřebuji na pořízení snímku více času, soustředění a hlavně klid, proto jsem svému netrpělivému muži řekla, ať na mě nečeká, že ho dojedu.

Blejsknu si kámen a vyřáším za manželem. Po pár metrech slyším jemně „pssss“ a vidím, že můj električák se trošku naklonil. Zastavuji. „No to snad ne, tmavé mraky se ženou, každou chvíli může pršet a já mám píchlé kolo!“ honí se mi myšlenky hlavou a hned volám vysílačkou muže. Za krátký čas je u mě. „Prosím tě, cos dělala, že jsi píchla? (zajímavý dotaz, vidíte!)“ a začne prohlížet stav pneumatiky. „Je to dobrý, jen malá dírka, to zalepíme,“ říká a otevírá batoh, aby použil lepení, které bere vždy s sebou. Teď ale zjišťuje, že lepení zapomněl na parkovišti v autě. „Počkej tady!“ nasedá na kolo a jede pro lepení

Mračna jsou těžší a těžší, někde v dáli hřmí. Stojím na kraji cesty, a proto nepřekážím turistům vracejícím se rychlým krokem. Jednoho staršího pána se ptám, jak daleko to je k hájence, neboť už tuším, že tam dnes nedojedeme a na dolinu se



ani nepodíváme. „K hájence je to si 3 km a dolina je nádherná, pro malíře úplný balzám pro oči,“ odpoví a spěchá dál. Sem tam spadne kapka.

Přijíždí muž s lepením. Taky tuší, že se něco už fakt žene. Na záplatu není čas, použije sprej na lepení pro dojezd a oba se společně vracíme zpět k autu. Sotva naložíme kolo, vozík a sebe do auta, spustí se silný déšť. Cestou zpět do místa ubytování v Pieninách se domlouváme, že se za lepšího počasí vrátíme a Bielovodskou dolinou projedeme. Déšť nás doprovodil až do Pienin.

Za dva dny jsme se opět vypravili do doliny. Známa tvář správce parkoviště nás přivítala s kamenným výrazem na tváři a přes stažené okénko řekla: „Místo pro auto ano, ale vy do doliny nesmíte!“ Několik sekund jsme s mužem seděli jak zařezaní. „Leda že u sebe máte vše na lepení a hustilku!“ pokračoval dále a jeho tvář se rozesmála. „To víte, že máme vše u sebe!“ vyjekli jsme na smějícího se pána oba téměř sborově.

Počasí bylo jako malované. Dolina je nádherná. U hájenky se můžete občerstvit vodou ze studánky i svačinkou z batůžku. Posezení s výhledem na štíty hor je úžasné! U hájovny končí doporučená stezka pro vozíčkáře i cyklisty. Muž zanechal kolo v hájovně a ještě asi kilometr se mnou pokračoval dále.

„Doteky našeho života“

V duchu tohoto názvu představili v Ostravě své „doteky“ v tvůrčí činnosti pacienti s roztroušenou sklerózou. Jejich tvorba byla různorodá: fotokoláže, malby, vyšívání obrazů A. Muchy, batika nebo drhání. Výstavu uskutečnila Roska Ostrava v galerii Mlejn. Slavnostní vernisáže 5. 11. 2009 se zúčastnili i lékaři neurologie Fakultní nemocnice v Ostravě-Porubě. MUDr. Olga Zapletalová zahájila výstavu úvodním slovem, ve kterém vyzdvihla význam aktivní tvořivosti. Výstava pak byla k vidění celý měsíc

Tvárnost života

Pamatujte, že jak se k životu postavíte, tak ho i prožijete. Můžete prožívat sebeklam nebo festival radostné barevnosti! Vše



máte uvnitř sebe samých. Hledat něco vně je bolestivé i zábavné, ale stejně vás to přivede dříve nebo později zpět k sobě samému. Na vaší chuti obohatit růstem Vědomí svůj kvetoucí strom života záleží, zda bude jeho koruna oplývat kvetoucími a vonícími květy, nebo prázdnými, usychajícími, smutnými a křehkými větévkami. Je to vaše rozhodnutí. Jako jediný tvor na této planetě máte svobodnou možnost volby. Buď budete vonět a necháte se unášet vlnou lásky, s níž splynete, stanete se jí, nebo se budete nerozhodně převalovat na vystlaném důlečku, v kterém vás vše tlačí, píchá a bolí. K sebeobjevování je vyžadována odvaha a vůle. Není snadné opustit staré myšlenkové vzorce, které umožňují vidět jen povrch reality. Jdeme k jádru věcí – k sobě samým!

Přeji hodně štěstí a lásky v sebeobjevování.

Michael Flatley's Lord Of The Dance v ČEZ Aréně

Diváci budou mít možnost znovu nebo poprvé vidět fantastický příběh Dobra a Zla v překrásné pohádkové scéně, precizní taneční výkony desítek tanečníků v sólových výstupech i nezaměnitelných tanečních formacích, které proslavily irský tanec po celém světě. Tajemství mimořádného úspěchu show Lord of the Dance spočívá do velké míry též v tom, že oslovuje široké publikum bez ohledu na věk, pohlaví nebo kulturní zázemí.

Mýtus, kouzlo, legenda, zážitek! V Ostravské ČEZ Aréně mohou shlédnout vozíčkáři toto fenomenální vystoupení 4. 2. 2010 v 19 hodin za 1 Kč!

Objednávka vstupenek v Ticket Art Praha, s.r.o., Politických vězňů 9/1531, 110 00 Praha 1, tel. 222 897 551, fax 222 897 550, simona.rajska@ticket-art.cz, www.ticket-art.cz.

PROGRAM

Poradenství
a informace



LIGA VOZÍČKÁŘŮ

www.ligavozeic.cz



Program poradenství a informace

Invalidní důchody – změny od 1. ledna 2010

S novým rokem přijde i výrazná změna pojetí invalidních důchodů. Současný dvoustupňový systém invalidních důchodů (částečný a plný invalidní důchod) bude od 1. 1. 2010 nahrazen systémem třístupňovým (invalidita I.–III. stupně). Všechny současné invalidní důchody budou převedeny na nový systém.

Dle novely zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém zabezpečení, je pojištěnec invalidní, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu nastal pokles jeho pracovní schopnosti nejméně o 35 %.

Pokud pracovní schopnost poklesla:

- nejméně o 35 %, ale nejvíce o 49 %, jedná se o invaliditu I. stupně,
- nejméně o 50 %, ale nejvíce o 69 %, jedná se o invaliditu II. stupně,
- nejméně o 70 %, jedná se o invaliditu III. stupně.

Pro zjednodušenou představu – současné ČID budou převedeny na invaliditu I. a II. stupně, PID na invaliditu III. stupně. Při bližším pohledu je však patrné, že se celkově zvýšila spodní hranice pro nárok na ID z 33 % na 35 % (někteří o nárok na ID přijdou). Jednotlivé stupně také přesně neodpovídají současnému rozdělení ČID (33–65 %) a PID (66 % a více). Může tedy dojít i k zařazení do nižšího stupně invalidity než splňujete nyní.

Pro nárok na výplatu důchodu je nutné získat stanovenou dobu důchodového pojištění. Potřebná doba pojištění pro nárok na invalidní důchod činí u pojištěnce ve věku:

- od 20 let méně než jeden rok,
- od 20 let do 22 let jeden rok,
- od 22 let do 24 let dva roky,
- od 24 let do 26 let tři roky,
- od 26 let do 28 let čtyři roky a
- nad 28 let pět roků z posledních deseti let před vznikem invalidity.

Nově je stanovena podmínka pro osoby, u nichž invalidita nastala po 38. roku. Zde je potřebná doba pojištění 10 roků za posledních 20 let před vznikem invalidity, pokud je to pro pojištěnce výhodnější než doba pojištění 5 let z posledních 10 let před vznikem invalidity.

Finanční výše invalidního důchodu

bude stanovena následujícím způsobem. Důchod bude nadále tvořit pevná výměra, jejíž výše činí v současné době 2 170 Kč, a procentní výměra, která činí za každý celý rok doby pojištění měsíčně:

- 0,5 % výpočtového základu u invalidity I. stupně,
- 0,75 % výpočtového základu u invalidity II. stupně,
- 1,5 % výpočtového základu u invalidity III. stupně.

Takto bude vypočítávána výše invalidního důchodu od 1. 1. 2010. Pokud však dojde k tomu, že stávající částečný invalidní důchodce bude posouzen jako invalida I. stupně, zůstane výše důchodu zachována (nedojde k poklesu). Pokud jde o plné invalidní důchody, tam může dojít ke snížení na částku odpovídající I. nebo II. stupni invalidity až od 13. splátky tohoto důchodu splatného po dni konání prohlídky.

Dne 9. 10. 2009 byla také po dlouhých debatách schválena prováděcí vyhláška č. 359/2009, kterou se stanoví procentní míry poklesu pracovní schopnosti a náležitosti posudku o invaliditě a upravuje posuzování pracovní schopnosti pro účely invalidity (tzn. vyhláška o posuzování invalidity). Tato vyhláška také nabude účinnosti dne 1. 1. 2010 společně s novelou zákona o důchodovém zabezpečení.

Aktuální znění prováděcí vyhlášky najdete na našem Informačním portálu www.ligavozeic.cz/ip v sekci Příspěvky a důchody.

Změna pojmu „nezaopatřené dítě“

Na první pohled se tato změna zdá být nepodstatná, ale bohužel značně ovlivní nárok na některé příspěvky pro zdravotně postižené. Novela zákona o důchodovém pojištění od 1. 1. 2010 nově vymezuje pojem **nezaopatřené dítě**, § 20 odst. 6 uvádí:

Za nezaopatřené dítě se nepovažuje dítě, které je poživitelem invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně.

Dosud měli na některé příspěvky pro zdravotně postižené nárok právě rodiče nezaopatřených dětí, kterým tímto jejich nárok zanikne. Půjde tedy o rodiče dětí ve věku 18–26 let pobírajících invalidní důchod pro invaliditu III. stupně. Změna

se týká příspěvku na zakoupení nebo celkovou opravu motorového vozidla, příspěvku na provoz motorového vozidla a příspěvku na individuální dopravu.

POZOR! Změna se nedotkne dětí s těžkými vadami nosného a pohybového aparátu. Ty totiž splňují kritéria pro dospělé osoby a nárok na příspěvek na zakoupení, celkovou opravu či zvláštní úpravu motorového vozidla a také na příspěvek na úpravu bytu jim zůstane i nadále.

Podrobné podmínky pro nárok na jednotlivé příspěvky najdete na Informačním portálu www.ligavozeic.cz/ip v sekci Příspěvky a důchody.

Na závěr ještě malý dodatek: kvůli zmíněné změně pojmu „**nezaopatřené dítě**“ **zanikne těmto osobám také nárok na sirotčí důchod.**

Upozornění pro pečující osoby pobírající příspěvek na péči

Rádi bychom Vás upozornili na drobnou změnu, kterou přinesla novela zákona o sociálních službách platná od 1. 8. 2009. Novela v rámci popisu kontrolní činnosti obecních úřadů § 29, odst. 1 uvádí:

Obecní úřad obce s rozšířenou působností kontroluje, zda

e) v případě, kdy je pomoc poskytována osobou blížkou nebo jinou fyzickou osobou uvedenou v § 83 (tzn. fyzická osoba, která tuto činnost nevykonává jako podnikatel), je tato osoba zdravotně způsobilá; za zdravotně způsobilou osobu k poskytování pomoci se nepovažuje osoba, která má sama nárok na příspěvek, ledaže lékařským posudkem ošetřujícího lékaře doloží, že je schopna tuto pomoc poskytovat.

V praxi to tedy znamená, že pečující osoby, které zároveň samy pobírají příspěvek na péči, musí mít od ošetřujícího lékaře potvrzení, že jsou schopny poskytovat jiné osobě potřebnou péči. V těchto případech Vám doporučujeme nechat si od lékaře potřebné potvrzení vystavit, abyste tak předešli případným potížím při kontrole pobírání příspěvku na péči.

Lucie Teresa Šultesová,

pracovnice Programu poradenství a
informace

Zvýraznění: Vozka

**Bezplatná linka:
800 100 250**

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• telefony:

596 914 660 (11–15 h., po–pá)

596 131 202 (9–11 h. po–pá)

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

• adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telef. objednávka)

služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu podporují:

- Statutární město Ostrava
- městské obvody Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava Jih, Poruba a Stará Bělá, Radvance Bartovice
- Nadace rozvoje zdraví
- Stavební firma Procházka s.r.o.,
- Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg
- Elektro práce Ivan Šustai
- Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš.

S fotákem „bezbariérovou“ Ostravou



Nový nástupní ostrůvek autobusu MHD Ostrava na autobusové zastávce Blatouchova mezi městskými částmi

Koblov a Antošovice pod dálnicí. Sice chybí hmatné úpravy, ale je dobře vyvýšený, osazený dokonce kasselskými obrubníky. Co z toho, když tzv. „odborníci“ realizující toto dílo opomněli provést nájezd pro osoby odkázané na ortopedický vozík!



foto a text: (mf)

Bezbariérové tramvaje v Ostravě – seriál

Dnes se podíváme na **Vario LF2**. Pod názvem Vario LF2+ se skrývá dvoučlánková jednosměrná nízkopodlažní tramvaj, ve které nízká podlaha zaujímá 43 %.



První zvěsti o novém typu začaly proskakovat na konci roku 2008 a již po pár měsících se vozidlo objevilo v plné kráse na veletrhu Czech Raildays 2009.



V čem se nové vozidlo odlišuje od svého předchůdce Varia LF2? Zvenku až na pár detailů v ničem. Zásadní změny



jsou viditelné až v interiéru vozidla. Variu LF2+ se po celé délce snížila podlaha na 350 resp. 650 mm nad temenem kolejnice oproti vozu Vario LF2 (350/860 mm), což umožnilo „zlikvidovat“ jeden schod v interiéru, přičemž podesty pod sedadly zůstaly nad podvozky zachovány.

Další již méně viditelnou změnu oproti předchůdci je vybavení vozidla podvozky s vnějším rámem. Vozidlo, ač je určeno Dopravnímu podniku Ostrava, je vybaveno velice netypickým interiérem hrdě hlásajícím: „Jsem předváděčka!“



Nízkopodlažní část určená pro ortopedické vozíky

Zejména nový typ sedadel fy Vogel-sitze (typ PINO 300) s červeným potahem a zlatostříbrný nátěr jsou toho jasným důkazem. Samozřejmostí jsou také stříbrná madla.



Nízkopodlažní část určená pro ortopedické vozíky

Design vozu vytvořil Ing. arch. František Pelikán. Protože Vario LF2 je již třetím zástupcem řady částečně nízkopodlažních vozů s otočnými podvozky (po standardním typu Vario LF a tříčlankovém vozu Vario LF3), je, podobně jako předchozí typy, označován nadšenci zabývajícími se tramvajovou dopravou jako „dvojwana“ (= dvoučlanková „wana“; „wana“ = Vario LF).

Konstruktivně vychází LF2 z předchozích modelů LF a LF3. Jedná se o jednosměrný šestnápravový motorový tramvajový vůz, který kapacitně konkuruje vozům Škoda 03T a nahrazuje tak zastaralé tramvaje Tatra K2. Vario LF2 se skládá ze dvou částí, které jsou navzájem spojeny kloubem krytým přechodovým měchem. V pravé bočnici se nachází čtvery dvoukřídlé výklopné dveře pro cestující.

Krajní dveře vedou do vysokopodlažní části vozu. Nízkopodlažní část o výšce 350 mm nad temenem kolejnice (TK) se nachází v prostoru za oběma středními dveřmi a tvoří tak 43 % celkové plochy tramvaje. V kloubu (nad středním podvozkem) je podlaha ve výši 860 mm nad TK, tedy stejně vysoko jako v krajních částech vozu.

Bezbariérový přístup pro osoby na vozíku je opět řešen manuálně výklopnou plošinou.

Děkuji tvůrcům webu <http://mhd-ostava.ic.cz/> a <http://tramvajak.wz.cz/> za povolení použití fotodokumentace a technických statí o tramvajích, na jejichž základě mohl vzniknout tento seriál o bezbariérových tramvajích v Ostravě

(mf)

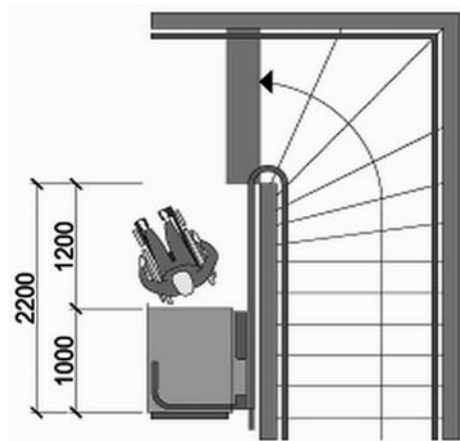
Co možná nevíte

Poslední dobou jsme měli několik dotazů na prostory u vstupu a výstupu šikmých schodišťových plošin a jejich technických možností.

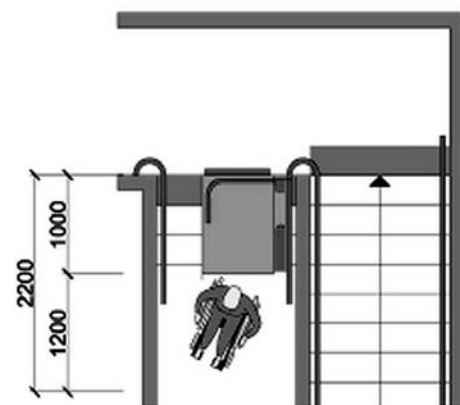
Proto přinášíme několik grafických znázornění, které vám pomohou lépe se v této problematice orientovat.

1. Manipulační prostory šikmých schodišťových plošin

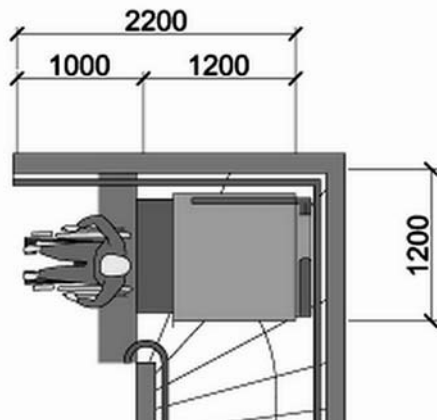
a) Výstup (horní část schodiště) – obr. č. 1, 2, 3, 4.



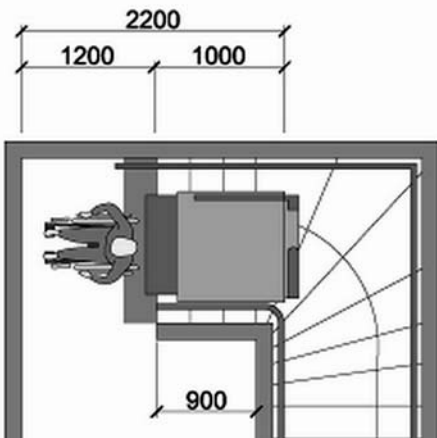
obr. č. 1



obr. č. 2



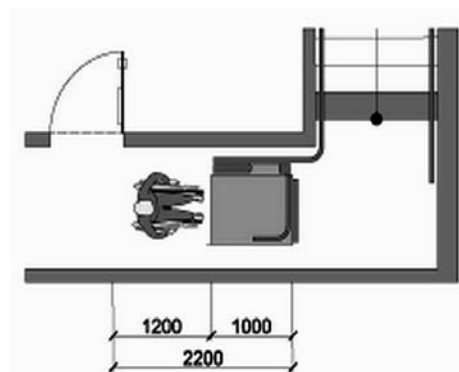
obr. č. 3



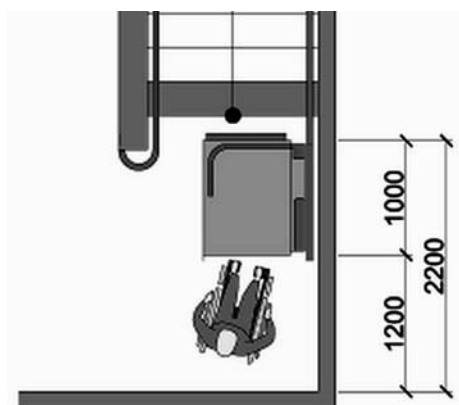
obr. č. 4

2. Manipulační prostory šikmých schodišťových plošin

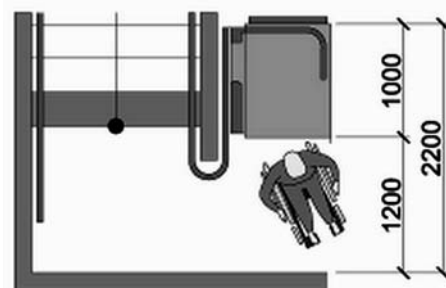
b) Nástup (dolní část schodiště) – obr. č. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.



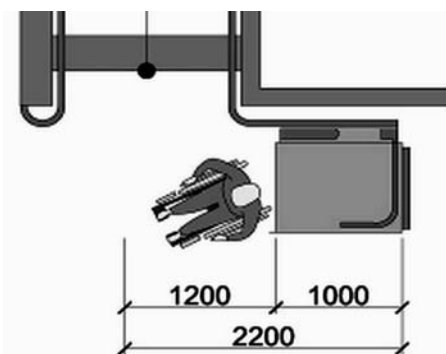
obr. č. 5



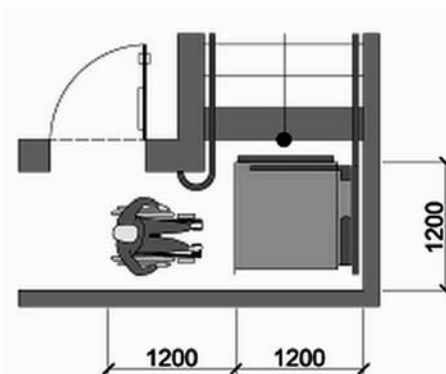
obr. č. 6



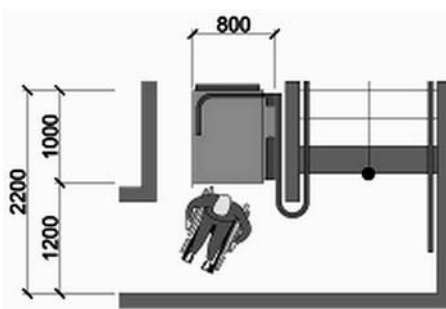
obr. č. 7



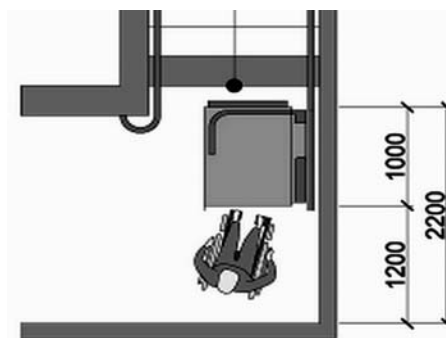
obr. č. 8



obr. č. 9



obr. č. 10



obr. č. 11

Zdroj, autor obrázků:
Ing. Renata Zdařilová, Ph.D

Nová vyhláška

Nová vyhláška č.398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb nabývá účinnosti dne 18. listopadu 2009 a současně ruší vyhlášku č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace, ve znění vyhlášky č. 492/2006 Sb.

Připravil: Mirek Filipčík

Výměna řidičského průkazu – rychle jedině bez doprovodu

Řidiče, kteří mají oprávnění vydané v letech 1994 až 2000, čeká povinná výměna. Nemusíte spěchat – na nový řidičák máte čas až do konce roku 2010.

Chtěl jsem se vyhnout frontám a s manželkou, mým doprovodem, jsme vyrazili na Magistrát města Ostravy – odboru dopravně správních činností. Manželka mi pomohla naložit a při výstupu vyložit vozík z auta. Dole při vstupu do magistrátu jsem zazvonil na zvonek a ochranka nás odvedla za roh budovy, kde poměrně prudkým sjezdem jsme se dostali do sklepních prostor budovy a nasedli do výtahu. Zastavili jsme v přízemí, kde vystoupila manželka, aby si vzala pořadový lístek. Já pokračoval do prvního patra. Zde mi strážný přednostně pomohl do dveří, kde jsem si okamžitě začal vyřizovat řidičský průkaz. Manželka jako doprovod šla se mnou a logicky si také chtěla vyřídit řidičák zároveň se mnou, aby-
chom mohli odejít společně.

Byli jsme ovšem velmi překvapení, když úřednice vykázala manželku ven s tím, že se má postavit do řady a čekat, až se znázorní její pořadové číslo na elektronické tabuli. Vysvětlení, že je můj doprovod a tudíž potřebujeme vyjít společně bylo neúčinné.

Takže moje přednostní vyřízení bylo k ničemu, proto jsem vyjel ven a pěkně počkal s manželkou, až přijde na řadu. Teprve potom jsme si společně vyřídili podání žádosti na řidičský průkaz. To samé se bude opakovat za měsíc, kdy si půjdu řidičský průkaz vyzvednout (je třeba můj podpis). Ale už jsme poučení – budeme v klidu čekat na pořadové číslo manželky!

Nevím, kdo tyto pravidla nastavil či nařídil, ale uvažte sami, že postrádají smysl.

Kontakt:

Magistrát města Ostravy, odbor dopravně správních činností, ul. 30. dubna 635/35, Moravská Ostrava (budova bývalé UNION banky). Úřední hodiny: Po, St 8.00–11.45, 12.45–17.00, Út, Čt 7.30–11.15, 12.15–15.30, Pá 7.30–11.00 h.

Co mít s sebou? Platný doklad totožnosti (občanský průkaz, pas), jednu fotografii o rozměrech 3,5 × 4,5 cm, řidičský průkaz, kterému končí platnost.

(td)

Lávky přes Ostravici

V centru Ostravy přes řeku Ostravici jsou dvě bezbariérové lávky. Jedna směřuje ke Slezskoostravskému hradu a druhá vedle budovy Krajského soudu na Slezskou Ostravu.



Lávka UNIE začíná u výstaviště Černá louka a od tramvajové zastávky Výstaviště 9, 11, 13 (označeny jako bezbariérové spoje) projedete výstavištěm kolem pavilonu A směrem k řece. Po lávce se dostanete k soutoku řek Lučiny a Ostravice a asi po 100 m dojedete ke Slezskoostravskému hradu, kde se pořádá poměrně hodně rozmanitých akcí. Např. Letní shakespearovské slavnosti, výstavy a další divadelní či hudební akce (Colours of Ostrava).



Foto: www.slezskoostravskhrad.cz

Vedle budovy Krajského soudu najdete druhou lávku. Po ní přejetete řeku i čtyřproudovou silnici a bezpečně se dostanete na Slezskou Ostravu, konkrétně na nám. J. Gagarina.



Text i foto: Tomáš Dvořák

OSTRAVA!!!

Poradna, ve které vám pomohou

Navštivte poradnu **Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. s.**, sídlící na ulici Bieblova 3 v Moravské Ostravě. Najdete ji v blízkosti zastávky MHD Hotelový dům Jindřich, Magistrátu města Ostravy (odbor sociálních věcí a zdravotnictví) a Úřadu práce v Ostravě. Prostory pracoviště včetně sociálního zařízení jsou plně bezbariérové a před budovou jsou vyhrazena tři parkovací místa pro osoby se zdrav. postižením. Uvnitř budovy je možné použít šikmou schodištní plošinu.

Hlavní činností poradny je nabídka poradenství v sociální oblasti, tj. pomoc s vyřízením dávek státní sociální podpory, sociální péče, invalidních důchodů, v oblasti sociálních služeb apod. Nezaměstnaným osobám se zdravotním postižením pomůže s vyhledáváním a zprostředkováním pracovních příležitostí. Podá informace o rekvalifikačních programech, pomůže s vytvořením životopisu, průvodního a motivačního dopisu apod. Služeb poradny můžete také využít při sepisování žádostí, odvolání, správních žalob a dalších písemností. Nabízí i právní poradenství v sociální oblasti, služby psychologa a poradí při výběru kompenzačních pomůcek – v Centru funguje i půjčovna těchto pomůcek.

Nově je v letošním roce k dispozici **terénní forma poradenství**. Telefonicky si můžete sjednat schůzku s poradcem a ten vás navštíví na dohodnutém místě.

Kontakt, návštěvní hodiny:

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. s., Bieblova 3, Moravská Ostrava, tel.: 596 115 318, 774 993 216, e-mail: czp.ostrava@czp-msk.cz, www.czp-msk.cz.

Po 8–12 h, 13–17 h, úřední den (lze přijít bez objednání); Út: 8–12 h, 13–16 h pro objednané, terénní služba; St 8–12 h, 13–16 h, úřední den (lze přijít bez objednání); Čt 8–12 h, 13–15 h, pro objednané, terénní služba.

(hk)

Ilustr. foto



Poradna
B.P.T.

Vy se ptáte...,

...bé-pé-téčko
odpovídá.

Poradna Bezbariérového pracoviště tolerance



773 179 500
608 942 427



socialni.poradenstvi@ibpt.cz

Potřebujete poradit? Nevíte si rady se změnami zákonů, které platí od nového roku? Nevíte, jak správně sepsat odvolání? Jak komunikovat s úřady? Hledáte pomoc a nevíte, na jakou organizaci se obrátit?

Bezbariérové pracoviště tolerance nabízí poradenství v oblasti sociálních služeb a pracovních právních vztahů. Služba je poskytována osobám se zdravotním postižením, jejich rodinným příslušníkům a osobám, které se touto problematikou zabývají, popř. pečují o osobu se zdravotním postižením. Služba je poskytována bezplatně.

Co zajišťujeme?

Službu poskytují Veronika Malačová, DiS, Ing. Jana Pivoňková.

Zajišťujeme:

- sociálně-právní a pracovní-právní poradenství s možností zajištění zaměstnání, případně rekvalifikace osob se zdravotním postižením,
- nabídku vzdělávacích kurzů pro osoby se ZP,
- pomoc při jednání s úřady,
- poskytování informací v oblasti zaměstnávání osob se ZP,
- pomoc při uplatňování práv nebo oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- zprostředkování kontaktu s navazujícími službami (poskytujícími odbornou pomoc)

Další info na www.ibpt.cz.

Jak nás můžete kontaktovat?

Osobně přímo v organizaci nebo písemně (písemnost označte „Sociální pora-

denství“): na adrese **B.P.T., spol. s r. o., Bezbariérové pracoviště tolerance, Bohuslava ze Švamberka 4, 140 00, Praha 4.**

Telefonicky na číslech 773 179 500, 608 942 427 a e-mailem na socialni.poradenstvi@ibpt.cz.

Nejzajímavější dotazy budou otištěny v magazínu Vozka.

Otázky a odpovědi V.



Kolik musím mít odpracovaných let, abych mohl nastoupit do starobního důchodu?

Podle současného systému je potřeba 25 let pojištění a dosažení důchodového věku. Od roku 2010 se tato doba zvyšuje a to tím způsobem, že v roce 2010 bude činit 26 let a až do roku 2018 se bude navyšovat vždy o jeden rok, v roce 2018 bude potřeba již 35 let doby pojištění pro nárok na starobní důchod.

Prodlužuje se i doba pojištění v případech, kdy je důchod přiznáván po 65. roce věku. Doposud stačilo 15 let doby pojištění, ale od roku 2010 do roku 2013 se hranice zvyšuje o rok, takže po roce 2013 bude činit nejméně 20 let a důchodový věk bude nejméně o 5 let vyšší, než je důchodový věk stanovený pro muže stejného data narození.

Kromě zaměstnání v pracovním poměru se do dob pojištění započítává také doba, kdy se jedná o:

- osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) či zaměstnání na základě dohody o pracovní činnosti (DPČ),
- dobrovolnou práci v pečovatelské službě,
- osoby ve výkonu trestu zařazené do práce,
- osoby, které se soustavně připravují na budoucí povolání studiem na střední nebo vyšší odborné škole nebo vysoké škole v České republice, a to po dobu prvních šesti let tohoto studia po dosažení věku 18 let **v období před rokem 2010 (od 1. 1. 2010),**
- evidenci na úřadu práce během období, kdy uchazeč o zaměstnání pobírá

podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci, a v rozsahu nejvýše 1 roku doba, po kterou již tyto podpory v nezaměstnanosti nepobírá, jedná-li se o osobu do 55 let věku (nad 55 let jsou nadále započítávány 3 roky) **(od 1. 1. 2010),**

- osoby se zdravotním postižením zařazené v teoretické a praktické přípravě pro zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost,

- osoby pečující o dítě do čtyř let věku,

- osoby pečující o osobu mladší 10 let, která je závislá na péči jiné osoby,

- poživatelé invalidního důchodu III. stupně, včetně osob, které nepobírají tento důchod, ale splňují podmínky nároku a pobírají výsluhový příspěvek **(od 1. 1. 2010),**

- osoby po skončení výdělečné činnosti, která zakládala účast na nemocenském pojištění po dobu trvání dočasné pracovní neschopnosti, kterou si nepřivodili úmyslně, pokud vznikla v době výdělečné činnosti nebo v ochranné lhůtě, včetně doby karantény, při pobírání ošetřovného a peněžité pomoci v mateřství.



Pečuji o nezletilé dítě a zajímalo by mne, jaké nás budou čekat změny ohledně výplat dávek v příštím roce.

Uvádíme některé z důležitých změn, které se Vás budou týkat.

S účinností k 1. červenci 2009 se **přídavek na dítě** zvedl o 50 Kč, tzn., že doplatek bude vyplacen zpětně. Nově budou mít na přídavky nárok rodiny, jejichž životní minimum nepřevyšuje 2,5 násobek životního minima, dosud platila hranice 2,4 násobku. V případě možnosti nově vzniklého nároku je třeba si o přídavek zažádat. Toto pravidlo však platí pouze do konce roku, **od ledna se vrací zpět na původní hranici 2,4 násobku životního minima a také výše přídavku se od nového roku opět sníží o 50 korun.**

Zavede se jednotná procentní sazba pro výpočet denní výše nemocenského na 60 %, a tím se zruší zvýhodnění **dlouho-**

dobých pracovních neschopností (karantén).

Zavede se stejná úprava **peněžitě pomoci v mateřství** a vyrovnávacího příspěvku v těhotenství a mateřství, jako je u nemocenského a ošetřovného, a to tak, že se sníží zápočet výdělku pro stanovení denního vyměřovacího základu do první redukční hranice ze současných 100 % na 90 % a zároveň se sníží procentní sazba pro výpočet peněžitě pomoci v mateřství ze současných 70 % na 60 %.

Například matka, která před nástupem na mateřskou pobírala hrubou mzdu ve výši 15 000 korun, nyní dostává mateřskou přibližně 10 400 Kč měsíčně. Od ledna to bude téměř o dva a půl tisíce méně. Přesný výpočet možno zjistit na webové adrese:

www.penize.cz/kalkulacky.

Zavede se obdobná třídní karenční

doba u ošetřovného jako je u náhrady mzdy, nově tak bude ošetřovné náležet až od 4. kalendářního dne ošetřování člena rodiny.

Pro přesný výpočet nemocenského, peněžitě pomoci v mateřství a podpory při ošetřování člena rodiny v roce 2010 můžete využít webové stránky MPSV: www.mpsv.cz/cs/4215.

Odpovědi na otázky zpracovaly
Veronika Malačová a Jana Pivoňková,
www.ibpt.cz

Anekdota (inzerční)

Ztratil jsem naději. Kdo ji najde, ať si ji ponechá.
Zn.: Nestála za nic.

Užitečné maličkosti aneb „Ber – neber“

Přišli jste na nějaké užitečné maličkosti pro život s hendikepem? Podělte se o ně s Vozkou!

Redakce

Električák v kufru limuzíny

Pan Leoš Páleníček z Hradce Králové nám poslal tip pro ty z vás, kteří máte problém s převozem svého elektrického vozíku ve své limuzíně, tedy autě, které není kombíkem.

Tip sice může vzbudit pozornost mezi dopravními policisty, nicméně pan Páleníček, jak píše, takto po celé republice najezdil 20 tisíc kilometrů a bez jediného problému.

„Můj vozík má 165 kg,“ píše Leoš Páleníček. „Prostřednictvím skládacích nájezdů jej dostanu do vozu tak, že velkými prostředními koly (jedná se o vozík se třemi nápravami, přední a zadní kolečka jsou malá, prostřední velká je hnací) sedí na hraně kufru. Matiz by si s tím asi neparadil, ale audina je statečná (a nic jiného jí ani nezbyvá). Vozík uvážu k autu přes zadní sloupky kabiny pomocí stahováků, a i když má quattro na silnici 200 koní, vozík drží dobře.“



(di), (dz)

Canocar s.r.o.

Kamenice 1a, 625 00 Brno, tel: 608 102 235,
e-mail: reditel@canocar.cz, www.canocar.cz

PROTEC METAL s.r.o.

Za Pilou 1235, 386 01 Strakonice, tel: 777 788 561
e-mail: info@protec-metal.cz, www.protec-metal.cz

Bezbariérové vozy Fiat Dobló se zvýšenou prosklenou střechou

Cena od 376 500 Kč bez DPH



Individuální úpravy otočné sedačky, jeřáby, nájezdové rampy, ližiny, dětské sedačky, nosič vozíku na tažné zařízení a další. Montáž některých úprav v místě bydliště zákazníka.



Prodej automobilů SUZUKI

Cena od 176 400 Kč bez DPH



Way of Life!



Záruka 5 + 12 let, možnost automatické převodovky

Úpravy řízení Guidosimplex



Autoškola pro ZTP Zápůjčkové vozidlo

ELBEE se představilo na Medical Fair v Brně

Ptáme se manažerky Martiny Brázdilové: Kdy do prodeje a za kolik?

O speciálním dvoumístném vozidle s ručním ovládním pro lidi se zdravotním postižením ELBEE jsme vás ve Vozkovi už několikrát podrobně informovali. Realizační tým ELBEE ze **Závodů lehkých konstrukcí Loštice** představil vozidlo na říjnovém mezinárodním veletrhu zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví **Medical Fair Brno**.

Ovšem toto unikátní autíčko ještě pro výrobu a prodej připraveno není. Na to, v jaké fázi příprav se momentálně ELBEE nachází, co už realizační tým stihnul a co ho čeká v roce 2010, jsme se ptali **marketingové manažerky projektu Martiny Brázdilové**.

Úspěšná zkouška, homologace

„Jako první novinku pro vás máme informaci o tom, že jsme v listopadu úspěšně prošli zkouškou pevnosti kotevních úchytů bezpečnostních pásů. Jedná se o zkoušku destrukční (s pásy je trháno se zatížením 1,5 tuny), související s bezpečností řidiče i spolujezdce. Dopadla nad očekávání dobře,“ říká Martina Brázdilová.

V současné době připravuje realizační tým prototyp ELBEE, který byl právě vidět na výstavě, pro homologační proces. „Máme jednu z posledních možností k drobným úpravám, řešíme např. kompromis mezi cenou a technickými možnostmi v souvislosti s celkovou výškou průjezdu,“ vysvětluje manažerka projektu.

Po výstavě se marketingová část týmu chce soustředit rovněž i na lepší informovanost veřejnosti na internetových stránkách celého projektu „Prozatím tam chybí informace o interiéru, protože interiér není ještě fyzicky hotový, tedy alespoň u tohoto posledního typu, který budeme homologovat. Existuje jen v elektronické podobě. S cenou je to podobné, na výsta-



vě jsme ššířili informaci, že se v sériové výrobě budeme snažit dostat cenu Elbee v základním provedení **pod 250 tisíc korun**, ale konečnou cenu budeme znát až po homologaci,“ uvádí Martina Brázdilová.

V první polovině roku 2010 budou probíhat jízdní zkoušky a různé testy – Elbee tedy bude mít k dispozici jen pár „nejzaváhavějších“ zájemců, kteří jej budou testovat, a **výroba a prodej začne na plno pravděpodobně až v druhé půlce roku**. „Může to vše být dřív, ale to vše ukáže až realita. Každopádně během roku bude několik prezentací a cvičných jízd, plánujeme je různě po republice a budeme o nich samozřejmě informovat.“

Přejme tedy realizačnímu týmu ELBEE hodně úspěchů v dotažení projektu do konečné fáze!

(pp)

Zvýraznění: red.
Neoznačené foto:
Martina Brázdilová

Další informace:
www.elbee.cz



Foto: archiv Vozka

Foto: archiv Vozka

Nákup motorového vozidla

A přece to jde...

Vážení čtenáři, protože mohou moje informace pomoci dalším lidem, rozhodl jsem se napsat tento článek o nákupu osobního automobilu. Při svém pohybu jsem nucen používat invalidní vozík, proto všechny přesuny mimo byt jsou pro mne komplikovanější. Měl jsem tudíž obavy, jak zvládnou nákup nového automobilu v průběhu zimních měsíců tak, abych jej již v letních měsících mohl používat.

Začátkem října 2008 jsem napsal na sociální úřad žádost o poskytnutí příspěvku na zakoupení motorového vozidla. Obratem jsem obdržel formuláře k vyplnění. Tyto jsem v polovině října odeslal zpět na sociální úřad. Počátkem listopadu jsem obdržel výzvu od úřadu práce, abych se podrobil posouzení zdravotního stavu. Zdravotní stav byl posouzen během měsíce listopadu. V prosinci rozhodl sociální úřad o přidělení příspěvku. Požádal jsem dále o poskytnutí příspěvku na opatření zvláštní pomůcky – přisedacího zařízení. Sociální úřad si vyžádal kalkulace ceny motorového vozidla a přisedacího zařízení, což jsem doložil v první polovině ledna. Ve druhé polovině ledna jsem obdržel rozhodnutí o přiznání obou příspěvků.

Počátkem února jsem obdržel na bankovní účet přiznané příspěvky. V polovině února jsem vozidlo objednal a vyrobeno bylo v polovině dubna. Ve druhé polovině dubna jsem po vystavení faktury auto převodem zaplatil, auto jsem pojistil a zaregistroval, získal technický průkaz a v autě byly dodělány určité úpravy. Počátkem května jsem vozidlo převzal, následovala montáž přisedacího zařízení. Teprve potom jsem prodal původní motorové vozidlo. Následně jsem odeslal všechny povinné doklady sociálnímu úřadu a požádal finanční úřad o vrácení DPH.

Toto je postup, o kterém se můžete dočíst v různých publikacích. Dále uvedu praktické poznatky, kvůli nimž tento článek píše.

Doporučuji – nedejte jen na reklamu!!! Některé firmy neinzerují, že poskytnou to a ono lidem se zdravotním postižením a přitom Vám vyjdou ve všem vstříc. **Je vhodné si ujasnit především značku, typ a výbavu vozu.** Pokud toto sepišete a rozešlete různým dodavatelům nebo zdarma zadáte na www.aapoptavka.cz

nebo www.epoptavka.cz apod., obdržíte řadu nabídek a budete se moci rozhodnout. U nejlepších nabídek pak doporučuji alespoň telefonický kontakt kvůli dopřesnění a také kvůli tomu, že zjistíte způsob jednání, dodržování dohodnutých termínů a mnoho dalšího. Já jsem z Brna a měl jsem skutečně štěstí. Vybral jsem si vozidlo Škoda Fabia Combi a jako dodavatele brněnskou firmu Agrotec, a. s., konkrétně jsem jednal s vedoucím prodeje panem Kuželkou. Nejenže nabídli slevu téměř 17 % a ve všem poradili, ale zabezpečili přihlášení vozidla, namontování SPZ, provedli mnou požadované úpravy vozidla včetně montáže tajného vypínače a sirény, zajistili dovoz nového vozu až k domu a odkoupení původního vozidla. K tomu všemu mi zprostředkovali za velmi výhodných podmínek komplexní pojištění vozu, které jsem žádal. Pokládám se za velkého „maximalistu“ a tak jsem se naučil slevovat ze svých požadavků, ale zde jsem to dělat skutečně nemusel. Bylo mi ve všem vyhověno.

Obdobně jsem byl spokojen s pojištěním vozidla u pojišťovny Uniqa, kde pojištění sjednával Ing. Janík. Opět naprostá profesionalita a vstřícnost. Kontakty zde uvádět nebudu, ale pan Kuželka vám poradí.

Štěstí jsem měl rovněž na výběr firmy pro montáž přisedacího zařízení – vybral jsem JP Servis Štěrka. Pan Jan Píbal ve všem poradil a přisedávátko udělal úplně „na míru“. Jsem naprosto spokojen.

Tento článek píše velice rád, protože může jednat pomoci některým lidem a jednak je vyjádřením mého poděkování, obdivu a úcty k výše jmenovaným lidem.

*Vše dobré přeje Ing. Lubomír Kail,
Brno.*

Ilustrační foto: archiv Vozka



Řidiči pozor!

Příspěvek na provoz motorového vozidla se na rok sniží

Ve Sbírce zákonů České republiky v úterý 20. října 2009 vyšel zákon č. 362/2009 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s návrhem zákona o státním rozpočtu ČR na rok 2010. Jde o tzv. úsporný balíček, který se významně týká také resortu práce a sociálních věcí.

Jedním z úsporných opatření z oblasti MPSV je snížení příspěvků na provoz motorového vozidla pro zdravotní stav odůvodňující mimořádné výhody. Toto opatření by mělo platit jeden rok, a to od 1. 1. 2010 do 31. 12. 2010.

„Bude se realizovat změnou příslušné vyhlášky, a to následovně: **dávka se sníží o 50 % u II. stupně a o 20 % u III.**“, vysvětluje pro magazín Vozka Štěpánka Filipová, vedoucí oddělení styků s veřejností a tisková mluvčí MPSV.

Nově tak příspěvek na provoz motorového vozidla v roce 2010 bude:

- **7 920 Kč** pro občany, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod III. stupně (3 360 Kč u jednostopých vozidel),
- **3 000 Kč** pro občany, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně (1 150 Kč u jednostopých vozidel),
- **9 900 Kč** pro rodiče dětí s uvedeným onkologickým onemocněním (4 200 Kč u jednostopých vozidel).

Vyhláška MPSV současně **snižuje počet ujetých kilometrů, který zakládá nárok na zvýšení dávky.** V praxi to znamená zvýhodnění pro hendikepované osoby, o vyšší dávku budou moci požádat, když ujedou méně. Konkrétně místo dřívějších 9 000 km už po najetých **7 000 km.** Ostatní podmínky pro přiznání a výši příspěvku na provoz motorového vozidla, který poskytují obecní úřady obcí s rozšířenou působností, se nemění. Pro úplnost: od ledna do září 2009 bylo cca 219 tisíc lidí, kteří pobírali příspěvek na provoz motorového vozidla.

Další informace:

MPSV ČR, Na Poříčním právu 1/376, 128 01 Praha 2, tel.: 221 921 111, www.mpsv.cz.

Kdo má nárok na příspěvek na provoz motor. vozidla:

Příspěvek na provoz motorového vozidla se poskytuje na kalendářní rok, a to vlastníku nebo provozovateli motorového vozidla:

- jehož zdravotní stav odůvodňuje při

znání mimořádných výhod II. nebo III. stupně (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou), a který bude používat toto motorové vozidlo pro svou pravidelnou dopravu,

■ který motorové vozidlo bude používat pro pravidelnou dopravu manžela (manželky), dítěte nebo jiné osoby blízké, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou), nebo III. stupně

■ který je rodičem nezaopatřeného dítěte, které je léčeno na klinice fakultní nemocnice pro onemocnění zhoubným nádorem nebo hemoblastosou, a to v době nezbytného léčení akutní fáze onemocnění v tomto zdravotnickém zařízení.

(pp)

Hodinový manžel

Pozor, toto NENÍ nabídka sexuálních služeb!

Někdo má „levé“ obě ruce, někdo má správnou levou i pravou ruku, ale je upoután na vozíček, nebo je jinak těžce tělesně hendikepován. Lidé obou kategorií proto vyhledávají pomoc člověka, který jim pomůže s údržbou tu něčeho, podruhé tam toho. Takoví lidé z Ostravy a okolí se mohou obrátit na hodinového manžela. Oč jde? Přečetli jsme za vás z webových stránek:

Hodinový manžel Ostrava, malíř, opravář, zahradník, uklízeč, mytí oken, drobné opravy

Kutíl a všeučil je zde nyní pro vás, muž, který umí opravit a postarat se téměř o vše, na co si jen vzpomenete. Zvládne vám pomoci v oborech jako jsou: instalatérské, malířské, zednické, údržbářské, zahradnické či natěračské práce. To vše je pro vás ochoten vykonat náš hodinový manžel. Co se domu, bytu či zahrady týče, zvládne drobné opravy vody, topení, plynu, elektřiny, dále vám zajistí mytí oken, opraví dveře, odvede valnou část prací, jakými jsou například práce montážní nebo úklidové. Zařídí prostě vše pro dokonalý interiér vašeho domu či bytu. Nabízí svou pomoc ženám jakéhokoliv věku, ale také i mužům.

Kontakt:

Hodinový manžel Ostrava, Gerasimovova 1783/6, 700 30 Ostrava Ostrava, tel. 607 809 908, e-mail: autointsc@seznam.cz, http://firma.sluzby.cz/hodinovy-manzel-ostava-autoin-tsc.

Pan Martin Tokař, kterého Vozka na tomto kontaktu oslovil, k tomu už jen

dodal: „Samozřejmě můžete informaci o nás ve Vozkovi zveřejnit, budeme rádi. Co se týká ceny, je to velice individuální, záleží na druhu a rozsahu práce. To řešíme vždy až konkrétně s každým zákazníkem.“

Tak to zkuste, milí čtenáři z Ostravy a okolí! A dejte nám pak do Vozky vědět!

(dz)

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrm, jejichž příprava vozíčkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Udělejte si kubu

Přinášíme vám jeden tradiční recept na jídlo, které na stolech našich prababiček nesmělo chybět – houbový kuba.

Na pět porcí budeme potřebovat: 500 g lámaných krusků, 1 litr polotučného mléka, 12 g soli, 40 g sušených hub (nebo větší množství čerstvých nebo sušených žampionů, příp. přidat lžičku houbové omáčky), 1 vejce, 1 g mletého pepře, 40 g másla a další máslo a hrubou pšeničnou mouku na vymazání plechu. Vše je k dostání v supermarketech.

Jak na to? Sušené houby 5 minut povaříme ve vodě, vodu slijeme a houby pokrájíme, pak je asi 10 minut smažíme na másle. Krupky vaříme s mlékem asi půl hodiny, mícháme, aby se vytvořila hustá kaše. Přidáme sůl a pepř, do směsi vmícháme syrové vejce i houby s vypečenou šťávou. Pro zapečení je nejlepší použít buď pečící formu (i skleněnou), nebo remosku. Pečeme 45 minut v troubě na střední teplotě. Pokrm se podává teplý, znám ale spousta jedinců, kteří i studeného kubu považují za pochoutku.

V jiné variantě přípravy se do těsta ještě může vmíchat majoránka a česnek třený se solí. Houby je rovněž možné smažit na vepřovém i husím sádle spolu s cibulkou. V případě užití česneku, cibule a majoránky už do pokrmu nepřidávejte pepř.

Dobrou chuť!

Vaše Blanka

Abilympiáda 2010

Přihlaste se a ukažte své schopnosti či dovednosti!

V pardubické ČEZ aréně se od 28. do 29. května 2010 uskuteční **18. národní abilympiáda** a zájemci o účast se již nyní mohou přihlásit. Tuto významnou přehlídku pracovních i volnočasových schopností a dovedností zdravotně postižených lidí pořádá Česká abilympijská asociace (CAA). Akce má dva hlavní cíle: soutěžícím dodává chuť do života a veřejnost upozorňuje na to, že i vozíčkáři, lidé s mentálním postižením či třeba nevidomé osoby dokážou řadu obdivuhodných věcí.

Soutěžící se může prezentovat jen ve dvou disciplínách, přičemž jsou vyhlášen tyto soutěžní obory: košíkářství, aranžování květin – ikebana, aranžování suchých květin, aranžování květin – západní styl, vyřezávání ovoce a zeleniny, výroba nábytku, vyšívání, háčkování, montáž počítače, počítačová editace textu, počítačová sazba a grafika, programování, tvorba www stránek, zpracování dat, drhání, pletení, paličkování, šití dámského oděvu, řízení automobilu, batika, keramika, zdobení kraslic, malba na hedvábí, malba na sklo, výroba svíček, drátkování, mechanická montáž, elektronická montáž, návrh plakátu, technická ilustrace, studiová fotografie, malování na kameny, dřevorežba, patchwork, cukrářství, studená kuchyně, výroba šperku, ubrousková technika, recyklace odpadu. **Uzávěrka přihlášek je 2. dubna 2010.**

Pravidla a další informace zájemci naleznou na stránkách www.abilympics.cz, popřípadě na dotazy je připravena odpovídat Alena Krpálková na abilinfo@abilympics.cz a na telefonním čísle 466 304 366.

Z historie abilympiády

První zemí, která se pokusila zapojit zdravotně postižené do pracovního dění, bylo Japonsko. V roce 1972 tam vzniklo hnutí, které si jako základní cíl vytýklo pomáhat zdravotně postiženým začleňovat se nejpřirozenějším způsobem – prací – do většinové populace. Protože při práci musí každý člověk vynaložit nějaké schopnosti a dovednosti a protože anglické slovo „ability“ znamená „schopnost“, bylo hnutí pojmenováno „abilympics movement“ neboli **abilympijské hnutí**.

Miloš Pelikán,
redaktor Abilympijského zpravodaje
(bf)

Foto: www.abilympics.cz

O bydlení a sportu vozíčkáře z Vřesiny

Ještě poslední skok do vody a pak se jde domů, pomyslel si jednadvacetiletý Martin Hůner. Poslední skok to skutečně byl – už navždy – a domů se nešlo.

„Bylo to v roce 1990 na nekrytém bazénu Čapkárny v Ostravě a tím osudným skokem jsem si způsobil úraz krční páteře,“ vzpomíná Martin. „Po propuštění z nemocnice následoval osmiměsíční pobyt v ústavu v Hrabyni a svůj byt ve čtvrtém patře jsem musel kvůli bariérám opustit. Asi rok nato mi byl přidělen byt bezbariérový a staraly se o mě osobní asistentky. Vůbec se mi nechtělo vyjízďet ven, styděl jsem se a dva tři roky mi trvalo, než se mi srovnala psychika.“

Bydlet ve vlastním

V roce 2003 Martin poznal na rekoncích v Krnově prima ergoterapeutku – a s tou je nyní už tři roky ženatý. Zároveň



Jednoduchý přízemní bezbariérový domek s přístřeškem pro garáž stojí ve svahu. Pro kvadruplegika Martina, pohybujícího se na mechanickém vozíku, je bezprostřední terén kolem domku vyrovnán a vydlážděn.



Kuchyňský kout je dostatečný pro otáčení vozíku, pracovní plocha je jednoúrovňová. Většina kuchyň. potřeb je ve spodních skříňkách. Napravo je mikrovlnka, pod ní myčka nádobí, dále pečící trouba a chladnička s mrazničkou. Pracovní prostory spotřebičů jsou v úrovni trupu vozíčkáře nebo níže.



Na hlavní snížené pracovní ploše je indukční elektrická varná deska, u které nehrozí popálení rukou a hrnce se dají jednoduše posouvat z plochy přímo na pracovní kuchyňskou desku. Dřez má odtokovou trubku těsně pod sebou, sifon je až u zdi. Obojí tak nepřekáží nohám. Šuplíky skříňek mají vodící mechanismus umožňující jemné vysunování malou silou.

se svatbou pak přišel nápad postavit si vlastní dům.

„Pozemek nám dala maminka mé ženy, s finanční poradkyní jsme udělali rozpočet a vzali jsme si hypotéku,“ říká Martin. „Přitom jsme si pochopitelně nechali poradit od kamarádů a Mírek Filipčík, který je sám vozíčkářem, upravil projekt právě s ohledem na mé potřeby.“

Bagr na stavbě poprvé kopnul v červnu 2006 a v dubnu 2009 se už Hůnerovi nastěhovali. „Ještě není všechno hotovo, ale už bydlíme,“ dodává Martin, který si kromě „vychytávek“ pro vozíčkáře velmi pochvaluje krb a podlahové vytápění.



Tlačítka ovládání odsavače par se světlem nad sporákem zn. Fagor jsou na odsávací zespu a čelně.



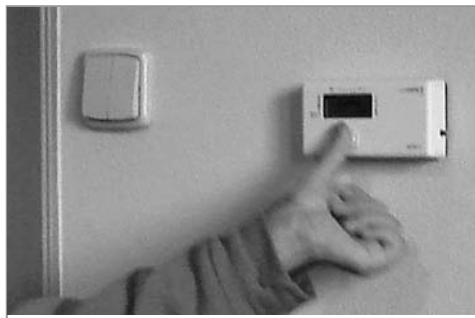
Kličky plastových oken, které umožňují otevření jako křídlo, ventilačku nebo mikrovětrání, jsou opravdu dostatečně nízko.

Netradiční koníček

Přestože je na vozíku, Martin Húner aktivně sportuje. Už dvanáct let provozuje kvadruragby ve sportovním klubu vozíčkářů SK Ostrava – Ostravští Koníci.

„Předsedou klubu je Pavel Ermis, který mě k tomuto sportu vlastně přivedl,“ vysvětluje Martin. „Hospodářem je Roman Cader. Já, jako místopředseda, se starám zejména o granty a dotace na provoz klubu.“

Fanoušci Ostravských Koníků vědí, že v turnajích dosahují tito vozíčkáři velmi dobrých výsledků. V letech 2002 až 2006 byli mistry ligy, přičemž rok 2009 byl pro ně mimořádně úspěšný – opět se stali mistry ligy a navíc poprvé vyhráli mezi-



Teplota se dá regulovat elektronicky v každé místnosti zvlášť anebo centrálně.

národní turnaj ragby vozíčkářů Ostrava cup.

„Byly doby, kdy jsme kvadruragby Poláky učili, jenže oni jsou teď fakt dobří – takže vítězství nás těší o to víc. Zejména, když o jejich výbavu se stává stará, zatímco u nás ne. Například speciální vozík *na míru* stojí kolem stovky tisíc korun a



Všechny regulační prvky topení jsou dosažitelné z vozíku.

my si na ně musíme sponzory shánět sami.“

Pohoda vně i uvnitř



Toaletní mísa je ve výšce sedačky vozíku, což je výš než běžně – umožňuje tak snadnější přesezení. K podložení chodidel nohou a dosažení správného sedu je praktická nízká židlička. Sprcha je dosažitelná rukou a v případě potřeby se dá použít k oplachu i při sedu na toaletní míse.



V koupelně Martin používá vanový elektrický zvedák. K přesunu na něj z vozíku používá techniku, při níž se opírá hlavou o přední okraj umyvadla. Ze zkušenosti je příznivcem umyvadla s běžným půlkruhovým tvarem, nikoli umyvadla se speciálním tvarem pro tělesně postižené.



Martin se jako místopředseda sportovního klubu stará zejména o granty a dotace na jeho provoz. U tohoto stolu vykonává také své zaměstnání.



Ostravští Koníci, kvadruragbyový tým Sportovního klubu, za nějž Martin hraje a jehož je místopředsedou, nejsou žádní žabaři. Na Ostrava Cupu v letošním roce vybojovali 1. místo.

Rodinný domek manželů Húnerových stojí ve Vřesině u Ostravy, v klidném prostředí, které jako-by se přenášelo do vnitřní atmosféry domu. Martin je evidentně člověk vyrovnaný, má práci na počítači, a když si od ní potřebuje odpočinout, tak například zajede do nedaleké hospůdky na vyhlášené tvarůžky a pivo. „Vozíčkáři mají problémy s ledvinami,“ říká, „tak je zapotřebí občas je propláchnout.“

A co se týče dvanáctičlenného klubu Ostravských Koníků, rádi by v něm přivítali nové hráče.

Text: (di)
Text pod
fotografiemi: (dz)
Foto: (di), (dz)

Kontakt na sportovní klub Ostrava (Koníci Ostrava):
Mobil: 608 729 478,
732 732 677; e-mail:
skostrava@seznam.cz.



Ono se řekne když: potřebuješ v domku zdviž

Jak taky může vypadat budování bezbariérového bydlení

Není soused jako soused

V 2. polovině 80. let jsem byl ještě vedle své profese zaměstnavatelem pověřen zorganizovat a řídit pro 9 zaměstnanců včetně sebe výstavbu řadových rodinných domů. Prosadil jsem změnu projektu: z rovné střechy na sedlovou s možností vestavby malometrážního podkrovního bytu, všechny obvodové základy a zdi každý dům svoje, nemáme společnou „řadovkovou“, zeď.

Jedni sousedé v ulici začali s námi „stavět načerno“ (jménem schváleného zaměstnance) pro dceru. Vedle nás stavěl legálně jejich synovec. Z důvodů budoucích sousedských vztahů jsem je neoznámil. Zřejmě se mne potřebovali zbavit jako nepohodlného svědka – někdo mi naštěpnul nové 8 mm silné ocelové lano u stavebního vrátku (občas se bez nakročení nedal náklad vyložit) a já jsem v předvečer 21. srpna 1989 spadl ze 13 m. Těžký úraz hlavy, obličej, nohou, částečně páteře, ruky. Letos jsem měl 20. výročí tzv. „znovuzrození“.

Po mnoha operacích nejen v Brně na specializovaných lékařských pracovištích, např. v Úrazové nemocnici Na Ponávce, jsem se stal imobilním s progresivitou zdravotního stavu – vozíčkářem.

Ještě zdrav jsem si prozíravě navrhl přístup do suterénu a zvýšeného přízemí domu bezbariérově – sklonem pojezdné i pochůzně komunikace. Bohužel jsme neměli s manželkou prostředky a možnost realizovat vysněný přízemní domek s prakticky bezbariérovým řešením.

V našich úzkých řadovkách bylo vše situováno včetně suterénu do 4 podlaží. Neměl jsem k dispozici bezbariérové WC. Jako mnohaleté provizorium sloužilo na chodbě mobilní plastové „suché“ WC (užívané např. při autoturismu). Koupelna byla v patře nad přízemím. Dokud synové chodili do základní a střední školy, dostávali mne po schodech 1x týdně do koupelny a zpět. Museli jsme obětovat obývací pokoj v přízemí na ložnici. Celé ty roky jsem v hlavě „nosil“ myšlenku, jak vyřešit bezbariérové úpravy pro můj pohyb v domě při absenci finančních prostředků, než synové dospějí a odejdou za prací a povinnostmi z domu. V r. 2001, s příspěvkem soc. úřadu, jsem díky rekonstrukci dveří a vybudování nájezdové rampy mohl z přízemí i do zahrady. Reakce hlavně rodového triumvirátu sousedů vyústila v petici „Žádost o mimořádné přešetření mého zdrav. stavu a odnětí invalidního důchodu“, znovu v r. 2004. S výsledkem sice pro mne kladným, ale neustálé útoky a snaha se obhájit přinesl v letech 2006 a 2007 vážné, život ohrožující zhoršení mého zdrav. stavu i zdravotního stavu manželky s vynucenými hospitalizacemi a trvalými následky.

Rekonstrukce podkrovních prostor

Před 4 lety jsme realizovali úpravu podkrovních půdních prostor dle mého, architektem schváleného návrhu na bezbariérový prostor 1+1 vč. nezbytné bezbariérové koupelny a WC. Hodně nám pomohla dotace města na malometrážní bytové jednotky, přesto jsme si ale museli vzít druhou hypotéku, což při inv. důchodu je situace tzv. „nadoraz“. Manželka mi již 10 let vykonává nezbytnou asistenci.

Z mnoha návrhů řešení na umístění svislé invalidní plošiny (*svislé výtahové plošiny – pozn. red.*) jsem ihned zamítl variantu montované šachty vně domu ze strany ulice. Vynutilo by si to rekonstrukci čelních zdí, oken i střechy. Jezdil bych vždy přes místnosti. Musel bych nasedat venku nad garáží, a to za každého počasí. Zkušenosti s vandalismem sousedů od poškození lana a mého pádu s následující invaliditou přes poškozování mých dvou invalidních aut z bazaru vč. nového pořízeného převážně díky sponzorům až po sypaní střepů a hřebíků aj. mne přesvědčilo o nezbytnosti umístění plošiny pouze uvnitř domu. Řešení navíc umožnilo zcela zachovat vnější vzhled domu.

Můj návrh koncepce inv. plošiny do části schodiště uvnitř domu se rozhodli nekompromisně zamítnout naši sousedé. Vydané stavební povolení napadli v r. 2006 přes krajský úřad a vše dali k soudu rozhodnutí „jít s tím třeba až do Štrasburku“. A to může trvat 7 i více let, než se cokoli vyřeší. Byli jsme nuceni tento záměr zrušit včetně smlouvy s jedním výrobcem invalidních plošin. Přišel jsem o několik dobrých vztahů s fundovanými lidmi i o některá přátelství. Vyhnuli jsme se ale mnoha letům soudních jednání, jejichž konce bych se ani nemusel dožít. Od r. 2007 platil nový stavební zákon, který umožnil, aby sousedé již nebyli účastníky řízení, protože se v našem případě jedná o výstavbu zařízení uvnitř našeho domu.

Synové již byli z domova, situace se jevila pro nás s manželkou více než zoufalá. Jako inkontinentní jsem hygienické potřeby „řešil“ pouze lavorem, a to v kuchyni v přízemí. Soc. úřad odmítal příspěv na invalidní plošinu. Až po odvolání přes nadřízený orgán přispěl, ale pouze cca 50 % z ceny plošiny v základním provedení. Nám ale chyběly stovky tisíc. Byli jsme prokazatelně v hmotné nouzi a prakticky celé roky po mém úrazu žijeme na hranici životního minima. V jiném případě ve stejné lokalitě a prakticky při stejném zařízení přispěl stejný úřad téměř 100 % a částkou vyšší na překonání jednoho podlaží než u nás na podlaží čtyři. Je to zřejmě daň za naše dobrovolnické aktivity v odstraňování bariér, které ně-

kterým úředníkům a komunálním politikům nejsou po chuti. Poslední 4 roky jsme s manželkou téměř nedělali nic jiného, než se snažili jednat se sponzory a nadacemi. Neměli jsme ani finanční prostředky ani výrobce invalidní plošiny, který by dokázal a byl ochoten zhotovit zařízení tzv. „šité na míru“ – tj. upravit do specifických podmínek v domě. Jednali jsme s mnoha firmami, některé z nich nabízely velmi moderní zařízení i design. Podmínka – v místě vyjetí plošiny z šachty do místnosti v podkroví musí být ještě okolo zeď včetně strojovny. Pro mne nepřijatelné, jednalo se o jedinou nevelkou místnost.

Najednou to jde!

Až v roce 2008, kdy jsem se v květnu jako každoročně zúčastnil mezinárodní konference „Proti bariérám“ pořádanou NRZP Praha, jeden z přednášejících Ing. Miroslav Vokurka, generální ředitel VVS–české výtahy s. r. o. mne svou prezentací výtahových systémů a přístupnosti bytových domů zaujal způsobem netradičního přístupu k danému problému. Nezávisle na mne oslovil tento projev i manželku. Ihned o přestávce jsme navštívili zastoupení jejich firmy v předsálí a já jsem na pana ředitele „vychrtil“ svůj urgentní problém. Svoloil k dalšímu jednání. Od července 2008 již běžela jednání o konstrukci, kde jsem své návrhy předkládal hl. konstruktérovi firmy – p. Hejtmánkovi. Znalý přísných podmínek a norem pro konstrukce výtahů včetně invalidních plošin posoudil mé návrhy a připustil změny, které umožnily lépe využít dané rozměry šachty pro pokud možno co největší podlahovou plochu kabiny. Např. otočení kladek nosných lan, původně kolmo k čelu kabiny, nově rovnoběžně s čelem prodloužilo kabinu o cca 25 cm na 134 cm. Šířka 90 cm – to je pro vozíčkáře stěžejní. V daných podmínkách rekonstrukce při respektování pokud možno nedotknutelnosti nosného zdiva jsme dosáhli akceptovatelného kompromisu. Po dohodě jsme nakonec strojovnu umístili do spodní části šachty, pod úroveň podlahy suterénu. Zde je po prostém odklopení poklopu snadný přístup pro případ uvíznutí kabiny a nutného vyproštění.

El. rozvaděč invalidní plošiny je instalován hned vedle dveří do kabiny v suterénu, což umožňuje snadnou obsluhu a dostupnost pro servis. Panu Hejtmánkovi se podařilo snížit příkon pohonu ve strojovně invalidní plošiny téměř o třetinu a tím zůstal zachován i původní domovní jistič, jehož hodnota má zásadní vliv na platby energie. Dalším a snad nejpodstatnějším konstrukčním řešením pro zachování prostoru jediné obytné místnosti v podkroví a přístupu na půdičku a

střechu k údržbě komínů a antén je aplikace poklopu v podlaze, který se zvedá přímo vyjíždějící kabinou z šachty do místnosti. Poté co vyjedu na inv. vozíku z kabiny v podkroví, mohu si na tlačítkách ovladače na zdi místnosti navolit zajetí kabiny o patro níž. Poklop uzavře otvor šachty, tím je místnost opět v původních rozměrech. Zabezpečení osob a předmětů nacházejících se na poklopu v případě vyjetí kabiny z šachty si vyžádalo dva dodatečné bezpečnostní prvky – bezpečnostní vypínač na stropě v rozměrech podlahového poklopu, který vyřadí zařízení z provozu, pokud by cokoli poklopem bylo zdviženo a dotklo se stropního spínače. Vchod na půdičku v těsném sousedství vyjíždějící kabiny musel být osazen roletovými dveřmi. Druhý bezpečnostní spínač zajistí, že v případě otevřených roletových dveří nedovolí kabině vyjet do podkrovní místnosti, a zabrání tím ohrožení procházející osoby.

Vybavení kabiny vévodí velkoplošné zrcadlo v čelní stěně, které pomáhá vozíčkáři při pojíždění nebo couvání. Pod ním je přes celou šířku kabiny umístěn přehledný ovládací panel se čtyřmi tlačítky pro navolení jízdy do jednotlivých podlaží. Dále je zde obvyklé bezpečnostní tlačítko stop a druhé se zvukovým signálem pro přivolání pomoci uvnitř domu. Pokud by v kabině uvíznul imobilní člověk ve chvíli, kdy je v domě sám, má možnost přivolat pomoc mobil. telefonem umístěným ve stabilním držáku s trvalým přívodem el. proudu pro nepřetržitou dobíjení. Vybrali jsme operátora O₂ jehož signál je odzkoušen a dostatečně silný v celé délce šachty. V telefonu jsou kontaktní čísla na integrovaný záchranný systém, hasiče,

tel. č. 112 a na nepřetržitou službu zdejší výtah. firmy.

Konečně stavíme

Začátkem září 2008 byla zahájena výroba strojního kompletu invalidní plošiny a nezávisle na tom stavební úpravy místní stavební firmou. Teprve v polovině září se nám podařilo smluvně zajistit většinu požadované částky na invalidní plošinu. Rozdíl dofinancovala sponzorským příspěvkem na základě rozhodnutí gen. ředitele VVS-české výtahy s. r. o. Koncem listopadu 2008 skončily stavební úpravy, poté přistoupila montážní četa výrobce k montáži celého zařízení.

Téměř prototypová atypická konstrukce si vyžádala značné nároky na zručnost, důvtip i pracovní vytížení celého týmu montérů včetně hlavního konstruktéra a vedoucího výroby. Přitom neustávaly pokusy sousedů o zablokování a znemožnění instalace, ačkoliv ani stavební ani montážní práce neměly vliv na život osob a chod domácností v sousedních domech. Nemohu jinak než citovat výrok z Bible: „Pane Bože, on má kožu. Ty chceš Synu také takovou? Ne já chci, aby mu chápala.“

Nejpozději 9. prosince jsme museli prokázat, že finanční prostředky soc. odb. magistrátu poskytnuté jako příspěvek v cca poloviční výši ceny inv. plošiny jsme investovali na jimi schválenou kompenzační pomůcku. Následně bychom museli vrátit sponzorské dary od firem a nadací. Od ledna do dubna 2009 probíhal zkušební provoz, který ukázal další možné alternativy úprav a doladění. Poté si výrobce objednal revizi zařízení nezávislým inspektorem. 20. května 2009 začal platit vydaný souhlas k užívání invalidní plošiny od stavebního úřadu.

Nezbývá než poděkovat

Nezapomenu na úžasný pocit, kdy jsem poprvé vyjel s hl. konstruktérem firmy plošinou do podkroví. Kdysi mne tam pro projednání stavebních úprav občas dopravili po schodech synové. O to více si teď užívám svobodného pohybu v domě vč. bezbariérového dosažení tolikrát zmiňované hygieny – koupelny a WC. Velice to usnadnilo chod domácností a obsluhu mé osoby manželce. Po letech psychicky i fyzicky náročné asistence se stala sama částečně imobilní.

Neúspěch znemožnění instalace plošiny si rodový triumvirát sousedů vynahrátil. Stál zřejmě za mou „kontrolní hospitalizací“ v době, kdy se realizovala zástavba plošiny a já musel být doma přítomen. V období zkušebního provozu jsem pak prodělal dlouho předem plánovanou náročnou oční operaci, s komplikacemi jsem byl dvakrát hospitalizován za asistence mé ženy. Později následovalo nařčení z nespolupráce s OSSZ a odebrání příspěvku na péči. Manželka nyní o mě pečuje zcela zdarma a nezajištěná i pro důchod.

Firma VVS-české výtahy s. r. o. pod vedením generálního ředitele Ing. Miroslava Vokurky dokázala na praktickém příkladu mé zakázky, že i renomovaná firma produkcující a servisující výtahová zařízení hlavně do veřejné architektury ve značných objemech (Metro, drážní systémy a velké bytové domy), dokáže přívětivě, obětavě a se ctí realizovat zakázku financovanou z darů. Zisk zde rozhodně nebyl na prvním místě.

Děkujeme! Svobodný pohyb všem!

Ivo a Irena Krajččková, Jihlava

Stručný popis svislé výtahové plošiny



Z garáže v suterénu vozíčkář vjede do kabiny svislé výtahové plošiny, kterou může vyjet do tří výškových stanic. Strojovna je ve spodní části šachty pod úrovní podlahy suterénu. Je k ní přístup po odklopení poklopu před dveřmi do kabiny. Snadnou obsluhu el. rozvaděče umožňuje jeho umístění vedle dveří kabiny.



Při jízdě výtahu do nejvyššího podlaží kabina projede podlahou až do podkrovního pokoje. S pomocí výtahu, jehož kabina má nosnost 250 kg, se vozíčkář i na elektrickém vozíku může dostat do kteréhokoli podlaží domu vč. podkroví.



Po vyjetí z kabiny lze tlačítky ovládní na stěně poslat kabinu o patro níž. Baldachýn zvedaný kabinou uzavře otvor šachty v podlaze. Pokud stojí osoba na baldachýnu, stropní spínač nedovolí kabině vjet podlahou do místnosti. Provoz výtahu je signalizován majáčkem na stěně.

Kvíz



vánoční

1) Adventní věnec – mívá obvykle 4 svíčky, někde je však tradiční věnec s pěti svíčkami. Kdy se rozsvěcuje ta pátá?

- a) v předvečer Štědrého dne
- b) na Štědrý den
- c) na 1. svátek vánoční

2) Kdy napsal hudební skladatel J. J. Ryba svou známou a dodnes hranou Českou mši vánoční?

- a) v 16. století
- b) v 17. století
- c) v 18. století

3) U vánočních koled není většinou znám autor ani datum vzniku. Znáte tu, v níž „...pásli ovce pastuškové...“? Co jedli z hrnce?

- a) kaši
- b) čočku
- c) jížku

4) Mezi oblíbené vánoční cukroví patří vanilkové rohlíčky. Vanilka byla do Evropy poprvé dovezena v 16. století. Odkud?

- a) z Mexika
- b) z Maroka
- c) z Indie

5) Vánoční stromek se v Česku nezdobí odjakživa. Začali s tím v měšťanských rodinách a ve kterém století?

- a) v 17. století
- b) v 18. století
- c) v 19. století

6) Do své básnické sbírky zařadil baladu Štědrý den jeden známý český básník. Který?

- a) J. Neruda
- b) K. J. Erben
- c) F. L. Čelakovský

7) Na štědrovečerním stole by neměl chybět kapr. Pro zjednodušení jeho úpravy byl vyšlechtěn druh zcela bez šupin. Jak se jmenuje?

- a) naháč
- b) lysec
- c) hladký

8) Z jakého těsta se peče vánočka?

- a) třeného
- b) piškotového
- c) kynutého

9) K vánočním tradicím patří rovněž lití olova. Vzpomenete si na chemickou značku olova?

- a) Ob
- b) Sb
- c) Pb

10) Prskavky jsou většinou používány o Vánocích jako zábava a dekorace. Hoří vlivem hořlavé látky složené z čeho?

- a) z železa a hliníku
- b) z železa a fosforu
- c) z železa a síry

11) Tradici klasických velebných vánočních mužů, dědů a dědečků, známých z většiny států Evropy zde narušuje jediná žena. Není nikterak pohledná a už vůbec ne mladá. Říkají jí Befana a dárky roznáší až 7. ledna. Kde to je?

- a) v Itálii
- b) ve Španělsku
- c) ve Švédsku

12) Také různé vánoční lidové pránostiky se zachovaly. Např. - Když měsíc o Vánocích ubývá... Co to pro příští rok znamenalo?

- a) ... dobré zdraví se ve staveních držívá
- b) ... rolníku úrody přibývá
- c) ... čáp kolem stavení v létě létává

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3a, 4a, 5c, 6a, 7b, 8c, 9c, 10a, 11a, 12b.

Sestavila: Milena Zahumenská

**Krásné vzpomínání
na vánoční čas vám všem přeje
váš magazín VOZKA!**

FEJETON

Pozor na čísla

Zaměníte-li omylem číslo pět za šest, může to mít své důsledky. Vydat se například na rande šestého února místo pátého představuje opravdu velké zpoždění, které učiní konec vašim rozvinutým představám o fajn stráveném večeru.

Přidáváte-li do těsta na buchty pravidelně a často šest deka cukru místo pěti, koledujete si o problém s nadváhou. Pokud však pravidelnému cvičení věnujete šest hodin týdně místo pěti, budiž vám to odpuštěno.

Má druhá něžnější polovička má nekonalé potíže vybrat si v obchodě zboží jednoho sortimentu, pokud se ho nabízí větší množství. Z pěti kabelek si po několikahodinovém vybírání konečně těsně před zavírací dobou vybere. Stačí však, aby bylo o jednu kabelku více, a přijde domů s prázdnou (což je podle mne ta nejlepší varianta vůbec...).

Určitě budete se mnou souhlasit, že záměna čísel může mít i kladné důsledky. Například když si spletete odlet vašeho letadla za vysněnou letní dovolenou. V odbavovací hale zjistíte, že váš boeing nestartuje v šest, nýbrž že se z letištní plochy odlepil už v pět hodin. Po počátečním vzteku však budete děkovat prozřetelnosti (či vaši skleróze), neboť vzápětí se dozvíte, že vaše letadlo už nikdy nedoletí do cíle své cesty...

Oklikou po katastrofické balistické dráze jsem se dostal k poslednímu příkladu záměny čísel pět a šest. Totiž – alespoň jednou za čtrnáct dní mi zazvoní telefon a hlas na druhé straně pokrouceného drátu se u mne dožaduje zařízení pohřebního obřadu nebo zhotovení pietního náhrobku pro zesnulého strýce. Poprvé jsem to bral jako smutný omyl. Ale s každým dalším takovým telefonátem jsem zvažoval, mám-li přijmout objednávku a užít si při tom trochu legrace. Jen dobré vychování mi v tom zabránilo. Mám totiž smůlu – právě s šestkou v telefonním čísle redakce magazínu Vozka si pozůstalí pletou pětku v telefonním čísle **hřbitovní správy** Ostrava-Vítkovice...

Pokud tedy dojde k výměně telefonního čísla redakce, vězte, že jsem si vybral nové číslo, velmi podobné s číslem třeba pivovaru. To abych si konečně užil srandy, až v hospodách štamgasti vyvolají lidové bouře, protože k pípám nedorazí denní hektolitry zlatavého moku, nýbrž několik krabic s časopisem pro vozíčkáře Vozka. Konečně, proč by se i oni nemohli o nás něco zajímavého dozvědět...

Petr Dzido, redakce Vozky

KVÍZ „barevný“ z minulého čísla Vyhodnocení

Správné odpovědi:

11c, 12b, 13c, 14b, 15a, 16a, 17b, 18b, 19a, 20c, 21b, 22b, 23a, 24c, 25a, 26a, 27b, 28a, 29b, 30c, 31b, 32a (pozn. red.: číslování bylo při sazbě časopisu omylem automaticky posunuto z 1–22 na 11–32)

Losování výherců cen proběhlo 23. 11. 2009 jako vždy na dálku mezi redakcí Vozky a dispečinkem OOV prostřednictvím webové kamery za účasti šéfredaktora Vozky Petra Dzidy a pracovnic dispečinku Ostravské org. vozíčkářů Marie Báňové a Šárky Hrzibkové.

Protože bezchybná odpověď nebyla ani jedna, do losování byli zahrnuti účastníci s jednou chybnou odpovědí, kterých bylo sedm.

Výsledky losování – výherci:

■ **Mechanický podavač předmětů** Grabber od firmy Horizont-Nare s. r. o: **Holešová Pavla**, Ostrava.

■ **Víkendový pobyt se snídaní v Horském hotelu Rajská Bouda** v Malenovicích (Beskydy) od firmy Horský hotel Rajská Bouda: **Halouzková Barbora**, Broumov.

■ **Sada bezdrátového zvonku** použitelná jako domovní zvonek, anebo k přivolaní asistenta v bytě od firmy Jablotron Alarms a. s., Jablonec nad Nisou – **Fichtner Rudolf**, Horní Adršpach.

■ **Polokošile** Otto Bock v univerzálním provedení unisex vel. L od firmy Otto Bock ČR, s. r. o. – **Filip Jakeš**, Protivín, **Marie Martinková**, Mikulůvka, **Josef Paúr**, Újezd u Valašských Klobouk.

Sponzoři soutěže Kvíz barevný

• **HORIZONT-NARE, s. r. o., Havířov**

Moravská 29, 736 01 Havířov-Šumbark, www.horizont-nare.com, tel. 604 687 730. Specialista na komplexní řešení bezbariérových přístupů do objektů pomocí špičkových produktů a služeb: schodolezy, vertikální plošiny, schodišťové plošiny a sedačky, zvedací a manipulační zařízení, bezbariérové úpravy a nájezdové rampy, vybavení koupelen.

• **Horský hotel Rajská Bouda, Malenovice, Beskydy**

739 11 Malenovice 206, tel. 603 412 832, 558 677 635, www.rajskabouda.cz, rajskab@seznam.cz. Hotel se nachází v centru rekreační oblasti Beskyd na úpatí Lysé hory, 3 km od Frýdlantu n. Ostravicí. Nabídka ubytování v 15 bezbariérových pokojích se sociál. zařízením a TV. Internet přes Wifi volně dostupný po celém hotelu. Bezbar. vstup do všech prostor hotelu, plošina k dispozici. Dostatečná šířka dveří a chodeb. Stravování: snídaně v ceně ubyto

vání, výběr z denní nabídky a jídel po celý den. Kapacita hotelu: 67 osob. Nekuřácká jídelna, salonek pro 25–30 osob, větší sál s kapacitou pro 110 osob.

• **JABLOTRON ALARMS, a. s., Jablonec n. N.**

Pod Skalkou 4567/33, 466 01 Jablonec n. N., tel. 483 559 811, www.jablotron.cz, prodej@jablotron.cz.

Firma vyrábí zabezpečovací a automatizační techniku pro domácnosti i firmy, požární detektory, autoalarmy, GSM komunikátory, termostaty a další. Elektronické domovní systémy Jablotronu v sobě integrují zabezpečení objektu, automatizační a komunikační funkce. Firma exportuje do více než 70 zemí světa.

• **Otto Bock ČR, s. r. o., Zruč**

Protetická 460, 330 08 Zruč-Senec, tel. 377 825 044, email@ottobock.cz, www.ottobock.cz, www.rehband.cz.

Firma se specializuje na produkty z oblasti protetiky, ortotiky, invalidních vozíků, pomůcek pro hendikepované děti, sportovních bandáží a funkčního oblečení Rehband a další.



Výhercům blahopřejeme!
Redakce

Soutěž o elektrický vozík AGAVE Ekon Aktuální stav

První postupující z novoroční křížovky v č. 4/2008:

- Jiří Rechtořík, Kyjov
- Barbora Halouzková, Broumov
- Antonín Soukup, Ostrava
- Eva Rozehnalová, Prostějov
- Alena Zrůnková, Kopřivnice
- Karel Zrůnek, Kopřivnice
- Ivana Plachá, Nové Mítrovce
- Pavla Holešová, Ostrava
- Josef Paúr, Újezd u Val. Klobouk
- Helena Bosáková, Frenštát p. R.
- Jana Moravčíková, Lanškroun
- Kateřina Mertová, Ostrava
- Jan Soukup, Havlíčkův Brod
- Jan Tomek, Ostrava
- Filip Jakeš, Protivín/Štětice
- Zdeňka Čermáková, Havlíčkův Brod
- František Šenk, Opava
- Miloslav Švancara, Ostrava

Postupující z kvízu

Ejhle člověk v č. 1/2009:

- Erika Kučerová, Ivančice-Alexovice

Postupující z fotosoutěže Alešpoň madlo! v č. 1/2009:

- Julie Janická, Karviná
- Petr Korczynski, Strančice
- Božena Šimková, Ostrava
- Petr Vostřel, Luže

Postupující ze švédské křížovky v č. 2/2009:

- Rudolf Fichtner, Horní Adršpach
- Beata Miklová, Karviná
- Zdenka Šebelíková, Frýdek-Místek
- Aida, Linhartová, Ostrava
- Zdeněk Vilímek, (A. Vilímková), Ostrava
- Magdalena Křížová, Orlová

Postupující z kvízu barevného v č. 3/2009:

Nikdo nepostoupil. (Jednou z podmínek pro zařazení do soutěže bylo bezchybné zodpovězení všech otázek, což nesplňoval nikdo.)

Losování výherce elektrického vozíku Agave Ekon je z časových a organizačních důvodů posunuto z prosince 2009 na leden 2010.

Postupujícím blahopřejeme!
Redakce



Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Barevné kamínky

Zdobení kamínků a kamenů vám může udělat radost hned několikrát. Je to poměrně jednoduchá, ale kreativní technika, nevyžaduje větší investice do pomůcek, v neposlední řadě v sobě zahrnuje možnost pohybu na zdravém vzduchu.

Sbírejte oblázky zajímavého vzhledu

Na zdobení kamenů můžete myslet už například na dovolené v přírodě nebo u moře. Pozorně chodte krajinou a sbírejte kameny hladšího, leč zajímavého vzhledu. Nejlepší jsou takové, u nichž naleznete plochu hladkou a větších rozměrů, například 15x8 centimetrů. Na takové kameny se pak dají tvořit velmi hezké malované obrázky nebo vytvářet zdobení pomocí ubrouskové techniky.

Co budete potřebovat?

Již zmíněné oblázky nejrůznějších rozměrů, na ubrouskovou techniku – ubrousky s motivy, které vám připadají zajímavé. Hodí se vám například do domácnosti nebo jimi chcete udělat někomu radost. Dále budete potřebovat lepidlo pro ubrouskovou techniku (například Herkules) a hadřík na otírání přebytečného množství lepidla.

Pokud se rozhodnete pro malování na kameny, budete potřebovat barvy určené na keramiku nebo dřevo (pro začátek je lepší zakoupit menší balení), je možné použít modelářské barvy. Někteří používají také Balakryl, ale ten je prodáván jen po 1/2kg plechovkách. Pak je vhodné sdružit více zájemců, o velká balení různých barev se rozdělit a o náklady na malování se podělit. Dále budete potřebovat taky štětky (měkkí) a nůžky, je také dobré ozdobený kámen „ochránit“ vrchní vrstvou laku. Zlepší se tím životnost dekorovaného oblázku. Lze použít matný nebo lesklý vodou ředitelný lak, či případně saténový voskový lak (dá se použít i Sportakryl).

Jak na to

Kameny nejprve zbavte nečistot, můžete si pomoci kartáčem a vodou s trochou saponu. Nechejte je zaschnout. Pak si z ubrousku vystříhnete vhodný motiv, použijte pouze potištěnou horní část. Na vybraný povrch naneste první vrstvu lepidla o velikosti vystříženého

Olepení kamenů



Kámen s nalepeným motivem s papírového ubrousku. Je přilepen Herkulesem a přetřen bezbarvým vodouředitelným lakem, např. Balakrylem nebo Sportakrylem.

Malování kamenů



Kámen se dá také pomalovat barvami na keramiku či na dřevo.

motivů a motiv na ni položte. Nalepený kousek ubrousku vyhladte pomocí měkkého štětky a nechte 2 hodiny schnout. Poté naneste druhou (ochranou) vrstvu. Nakonec nechte znovu 2 hodiny schnout.

Pakliže se pustíte do kreativnějšího malování kamenů, pak opět na očištěnou plochu kamenu malujte motivy, které se vám líbí nebo které se vám hodí. Zde se nápaditostí meze nekladou. Počkejte, až barva zaschne (několik hodin), pak ozdobené kameny nalakujte.

Připravila Blanka Falcníková

Foto: Internet a <http://vy.acvyskov.cz>

Tiskové opravy



V Praze se testuje nízkopodl. tramvaj

V minulém čísle našeho magazínu (Vozka č.3/2009) jsme v článku na str. 33 „V Praze se testuje nová nízkopodlažní tramvaj“ chybně uvedli název nové tramvaje – TR 15. Správný název je 15T FORCITY. Čtenářům i autorovi článku Ivo Krajčkoví se omlouváme.

Představujeme ParaCENTRUM Fenix

V článku „Představujeme ParaCENTRUM Fenix“ v minulém čísle Vozky (03/09) a ve druhém odstavci jsme chybně uvedli, že „Centrum nabízí služby spinální jednotky nebo rehabilitační jednotky...“. Správně má být: „Pokud mají klient či jeho rodina zájem, mohou využít našich služeb již na spinální jednotce, rehabilitační spinální jednotce...“

Nesprávně jsme také uvedli termín *rehabilitační jednotka*. Správně je *rehabilitační spinální jednotka*.

A nakonec ještě zpřesnění návaznosti vět v textu: „Zkušení terapeuti vedou individuální rehabilitační cvičení, které trvá 60 minut. Klienti potom mohou volně a samostatně využívat motomed, vertikalizační pojezd Smove...“

Za chyby se omlouváme čtenářům i autorce první části článku o ParaCENTRU Fenix, kterou je MUDr. Lia Vašíčková, členka ParaCENTRA Fenix.

Radíme řidičům

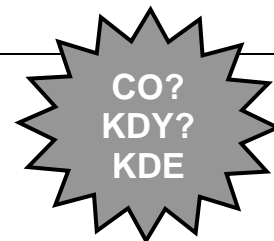
V magazínu Vozka č. 2/09 se nám vloudil šotek do rubriky „Radíme řidičům“ na str. 31. V části *Když se vám rozbije auto* začíná text o *Vozíčkáři, který ztratil svobodu* větou: „Michal Hašto je vozíčkář, který je nezávislý na pomoci druhých.“ Správně má být: „Michal Hašto je vozíčkář, který je závislý na pomoci druhých.“

Michalu Haštovi z Pardubic a všem čtenářům Vozky se omlouváme.

Redakce



KALENDÁRIUM 2010



Chystáte nějakou akci pro sebe i pro ostatní? Informujte o tom Vozku!
Upřesňujte data, místa, kontakty na Vás. Dejte o sobě vidět a slyšet!

Datum	Akce, místo	Pramen – str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
Út.	Basketbal: Tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén). Uvítáme všechny zájemce o pohyb.	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
2 x týdně	Plavání jako sport i rehabilitace, bazén SOU pro těles. postiž. mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
Út., Čt.	Florbal na mech. vozících - tréninky, hala Středního odbor. učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-31 Vozka 06/4_5-22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
Středa	ELIM - Klub seniorů, ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
Čtvrtek	Vozíčkářské ragby, tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
Po-Ne	Bazén 32 °C (13 x 12 m) Sanatoria Klimkovice, Hýlov.	Vozka 04/1	556 422 111, e-mail: info@sanklim.cz, www.sanatoria-klimkovice.cz
Čtvrtek	Integrační klub Brána, pro všechny mladé od 15 do 30 let, především s těles. handicapem, Kostelní nám. 1, Ostrava 1	Vozka 04/2	Centrum pro rodinu a soc. péči, cpbrana@doz.cz, 596 116 522, 777 604 263
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči, areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
JEDNORÁZOVÉ AKCE			
dle aktuální nabídky	Kurzy kreativní výtvarné tvorby – kreslení, malování, volná tvorba, figura a portrét. Galerie Mlejn, Ostrava.	Vozka 08/4–37	Galerie Mlejn, Nádražní 138a, Moravská Ostrava, 596 136 033, www.mlejn.com.
leden–únor	Soutěž Vozky o elektrický vozík – vyhodnocení, předání el. vozíku výherci.		Redakce Vozka, dzidopetr@volny.cz, 596 783 174
únor, květen, září 2010, únor, květen 2011	Vzdělávací e-learningové kurzy a víkendové pobyty pro osoby pečující o blízkého s postižením SMA (spinální muskulární atrofie)	Vozka 09/3–14	Kolpingova rodina Smečno, Slaný, 777 558 246, www.dumrodin.cz.
1. 5.	Videofestival S vámi nás baví svět, snímky ze života osob s hendikepem, zámecké divadlo Na Kovárně, Poděbrady	Handicap Lyceum Praha	Handicap Lyceum Praha, www.hclpraha.cz, hclpraha@volny.cz, 224 910 364.
14. 2.	Soutěž „Internet a můj handicap“ , uzávěrka zaslání soutěžní prací.	Vozka 10/4–31	www.helpnet.cz, info@helpnet.cz
27. 2.	Maškarní ples, Kulturní dům Bílovec (plně bezbariérový)	Vozka 10/4–32	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, mmedduza@seznam.cz
16.–17. 4.	Festival tolerance, festival zdrav. postiž. písničkářů a jejich hostů, Oáza Hodonín, Obecní dům Dolní Bojanovice.	Vozka 10/4–29	Oáza Hodonín, 518 352 877, 608 149 306
30. 4.–2. 5.	Čarodějnický víkend, víkendový pobyt, Hodoňovice, pro rodiny s dětmi ZTP a zdravými; uzávěrka přihlášek 15. 4.	Vozka 10/4–32	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, mmedduza@seznam.cz
22.–29. 5.	Paragliding paraplegiků, jezero Lac du Annecy, Savojské Alpy; uzávěrka přihlášek 15. 4.	Vozka 10/4–32	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com
28.–5. 6.	Národní abilympiáda, Pardubice, ČEZ aréna	Vozka 10/4–65	www.abilympics.cz, 466 304 366
5. 6.	Dětský den, sportovní a zábavný program pro děti s postižením i zdravé, Hodoňovice, uzávěr. přihlášek 20. 5.	Vozka 10/4–32	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, mmedduza@seznam.cz
2.–10. 7.	Přejezd Podunajské cyklostezky, aktivní dovolená na kolech; Podunajská cyklostezka, pro rodiny i s malými dětmi; uzávěrka přihlášek 1. 5.	Vozka 10/4–32	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com
10.–17. 7.	Ozdravný pobyt vozíčkářů a tělesně těžce postižených, Ostravská organizace vozíčkářů (OOV), bezbar. hotel Nodus, Děřtichov u Jeseníku. Uzávěrka přihlášek: 20. 5.	Vozka 10/4–42	OOV, info: tel.: 596 612 556, 737 762 948, lidasimickova@seznam.cz; 596 131 202, 606 205 311, dvorvoz@seznam.cz

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není záruka jejich aktualizace.

Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí: dopravní služba OOV ALDIO, tel.: 596 786 353

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Ministerstva zdravotnictví ČR,
- Města Ostravy,
- Nakladatelství UMÚN s.r.o.,
- TATRA a. s.,
- Nadace OKD

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostava.cz

PRODEJ

- Prodám šikmou schodišťovou plošinu V 64 EUROPA fy VECOM (www.vecom.cz). Používaná 4 roky, velmi dobrý stav. Plošina je prozatím nainstalována v bytovém domě, chráněná proti zneužití, ovládání uživatelem, ovládání v horní i dolní stanici je uzamykatelné. Dráha je pro krátké schodiště (6 schodů výšky 16 a délky 30 cm. Dá se upravit – zkrátit či prodloužit. Cena dohodou. Tel: 737 283 626, e-mail: jifranek@seznam.cz.
- Prodám automatizovaný střešní box Chair Topper umožňující snadné naložení a uložení mech. ortoped. vozíku na střešního vozu. Stáří jeden rok, v záruce. Váha



boxu 55 kg, nosnost 20,5 kg, rozměry 139 × 130 × 54 cm, dálkové ovládání, doba nakládání 30 s. Pohon 12V elektromotorem. (Více viz video na internetu – youtube, hledat Chair Toppers Available from M.C. Mobility Systems

nebo viz ukázka na www.braunability.com/chair-topper.cfm.

Prodám také střešní nosič vhodný pro Audi 100/A6 nebo Passat. Leoš Páleníček, Hradec Králové, tel. 777 156 956.

- Prodám el. ortoped. vozík zn. Vassili 1. Perfektní stav, po revizi, nové baterie, málo používaný, 4 roky starý. Cena dohodou. Kontakt: Opavsko, tel. 553 773 515.

- Prodám za symbolickou cenu rehabilitační přístroj INTREN, málo používaný. Slouží k rehabilitaci nohou pomocí funkčních rukou. Kontakt: Jihlava, tel. 567 219 542.

- Prodám nánožník pro dospělého vozíčkáře. Délka od chodidel po prsa, plněný ovčí vlnou, zip, tm. šedá barva, nepromokavý, výrobce fa Teplo domova. Cena dohodou. Kontakt: tel. 569 714 506, mob. 739 695 590, Ostrava.

SEZNÁMENÍ

- Rád poznám osamělou ženu nebo ženu se zdravotním postižením. Pohybují se pomocí franc. holí a vozíčku. Je mi 62 let, nekouřím, nepiji. Bydlím v rodinném domku na vesnici ve Zlínském kraji. Kontakt: tel. 774 519 054.

BYDLENÍ

- Pronajmu zařízený plně bezbariérový pokoj s příslušenstvím v Opavě-Kateřin-

Přihláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky:
 - tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h.,
 - tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů: 596 786 353 (8-13 h.)
- e-mailem: dzidopetr@volny.cz (redakce)
- z webových stránek: přihláškou staženou z www.vozickari-ostava.cz
- dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

Roční předplatné: minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla. Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel. Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA kaleidoskop informací pro vozíčkáře

OSTRAVA!!!

kách, vhodný pro člověka s tělesným hendikepem. Volný od února 2010, cena 3 500 Kč včetně inkasa. Kontakt: e-mail: vlasta.opava@centrum.cz. ■



RADY, INSPIRACE MOTIVACE

Kaleidoskop informací o životě a pro život na vozíčku

SEVEROMORAVSKÝ MAGAZÍN PRO VOZÍČKÁŘE

Redakce oceněna „STRÍBRNÝM KAMÍNKEM 2007“ za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost

Info, objednávky: tel. 596 783 174 (10–18 h.), dzidopetr@volny.cz, www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm

VOZKA

Severomoravský
magazín
pro vozíčkáře
a jejich přátele

Rady,
inspirace
a motivace
pro život
na vozíčku

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, ICO: 66933579, bank. účet: ČSOB a.s., 373704983/0300 ■ **Redakce 1, objednávky, inzerce** (šéfredaktor, grafika, sazba, marketink): Ing. Petr Dzido (*dz*), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174; dzidopetr@volny.cz ■ **Redakce 2, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, redaktor, korektor:** Pavel Plohák (*pp*), mob. 737 238 933, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh ■ **Redaktoři:** Blanka Falcníková (*bf*), Hana Klusová (*hk*), Jiří Muladí (*di*) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (*mf*), Božena Šimková (*bš*), Milena Zahumenská ■ **Technická spolupráce:** Tomáš Dvořák, Radan Freiberg ■ **Náklad** 1 300 ks ■ **Vychází** 4x ročně v Ostravě ■ **Cena předplatného:** minimálně 100 Kč/rok ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **Tiskne** Repronis, Ostrava ■ **Distribuci** pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele společnost Česká pošta, s.p. Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813, -814. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ **Články** (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Vyhrazujeme si právo** redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstvo zdravotnictví ČR, Statutární město Ostrava, Nakladatelství UMÚN s. r. o., TATRA, a. s., Nadace OKD, Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován ve všech krajích ČR:

lidem s těžkým tělesným hendikepem, rodičům dětí s tělesným hendikepem, organizacím poskytujícím služby zdravotně hendikepovaným lidem; Centrum a poradnám pro občany se zdravot. hendikepem, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů; do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže se zdravot. hendikepem; veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů se zdravot. hendikepem; firmám, poskytujícím služby občanům se zdravot. hendikepem; do hlavních knihoven ČR aj.

Inter Meta

INTER META Ostrava, s.r.o., Nádražní 132, 702 00 Ostrava

široký výběr pomůcek pro každý den

e-mail: intermeta@vol.cz www.intermeta.cz

komplexní nabídka rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, servis

■ **OSTRAVA 1 Hlavní prodejna**

Nádražní 132
tel.: 596 133 923, fax: 596 121 976

■ **OSTRAVA 3**

Majora Nováka 1
tel.: 596 713 160

■ **OSTRAVA 3**

Klegova 80
tel.: 595 781 190

■ **BOHUMÍN**

Studentská 631
tel.: 596 012 080

■ **HRABYNĚ**

Ústav sociální péče
tel.: 553 607 806

■ **HAVÍŘOV**

Bezbariérový dům, Chrpová 2a
tel.: 596 884 040

■ **KARVINÁ-HRANIVCE**

Rehabilitační ústav
tel.: 596 372 375

■ **KARVINÁ-MIZEROV**

Městská poliklinika, Žižkova 2379
tel.: 596 312 162

■ **HRADEC KRÁLOVÉ**

Poliklinika, Bratří Štefanů 895
tel.: 495 865 282

vozik mechanický speciální
polohovací JAZZ 30

● kód ZP 07 0023548
● kód ZP 07 0062889

Belgická firma na českém trhu



VERMEIREN ČR s.r.o.

VGP Park
Sezemická 2757/2
193 00 Praha 9
Horní Počernice
e-mail: info@vermeiren.cz
tel: +420 731 653 639
www.vermeiren.cz

kompenzační
pomůcky

vozik mechanický skládací 708 Standard
● kód ZP 07 0022998

schodolez Liftkar PT Outdoor 120/150
● příspěvek z úřadu města až 100 %

zdravotní kočárek GEMINI
● kód ZP 07 0023679

www.schodolez.eu

MOTMed®

různé typy variabilních přístrojů MOTMed pro pasivní a aktivní pohybovou léčbu umožňují pomocí motoru čelit následkům nedostatečného pohybu



Indikace:

Skleróza multiplex, mozková mrtvice, příčné ochrnutí, spastické ochrnutí, neurologická onemocnění ...

- uvolňují křeče a omezují je
- napomáhají větší pohyblivosti
- podporují trávení a látkovou výměnu
- podporují krevní oběh a funkci srdce
- působí příznivě na nohy (jsou teplé a nebolí)

Příspěvek na pořízení MOTMedu do výše 50% hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí. Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 239, 756 23 Jablůnka nad Bečvou
tel. 571452291, fax: 571420855, mobil: 603214000,
e-mail: kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz

REPO-RECK
spol. s r.o.





ČESKO-SLOVENSKÝ HENDIKEMP 2009

22.-28. 6. 2009, Záhorie u Senice

